Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Предисловие к русскому изданию

Консуэло Барэа



- **Перевод:** ***Татьяна Керим-Заде***

- **Источник:** ***«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), глава «Предисловие к русскому изданию»***

- **Следующая часть:** ***Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Замешательство***

Необходимо указать мужчинам на их ответственность за их насилие, необходимо сосредоточить внимание на абьюзе, осуществляемом мужчинами в отношении женщин. Необходимо научиться различать насилие, останавливать его, излечивать его последствия и предотвращать его.

Складывается впечатление, что гендерное насилие, исторический бич нашей цивилизации, день ото дня становится всё более ожесточённым: мы читаем в прессе известия об убийствах женщин, мизогинных

судебных приговорах и видим отсутствие женщин там, где принимаются решения. Если мы оглянемся назад, то в какой-то мере нас может успокоить сознание того, что произошли определённые законодательные изменения, изменения в том, что касается помощи и защиты жертв гендерного насилия; общество стало более сознательным в том, что касается сексизма и проблем равноправия. Однако, мы всё ещё находимся в самом начале пути к эгалитарному миру, и нам предстоит очень много сделать.

Когда я писала эту книгу, моим намерением было, во-первых, сопроводить женщину, которая пытается выйти из ситуации домашнего насилия, говоря ей о том, что она не должна терпеть, объясняя ей, что она имеет право требовать, и информируя её о юридических, медицинских и социальных аспектах процесса освобождения. Главной героиней этой истории является именно эта женщина, и в главах этой книги я обращаюсь к ней, как к близкому человеку, на «ты», давая ей практические советы и направляя её в контексте конкретной ситуации. В книге также представлена статистика, собранная профессиональными исследователями, которые изучают тему гендерного насилия, теоретические данные из области медицины, психологии и юриспруденции, с той целью, чтобы эта книга могла служить практическим справочником и учебником.

Я работаю как врач-психотерапевт с женщинами, подвергшимися насилию, и с жертвами сексуального насилия; также я являюсь судебным экспертом в делах по гендерному насилию и занимаюсь профессиональной подготовкой тех специалистов, которые работают с пострадавшими от гендерного насилия женщинами. Эта интенсивная работа в области помощи пострадавшим от гендерного насилия привела меня к необходимости чётко

определиться в том, что касается возможных причин этого явления и способов его искоренения. Моя точка зрения — это точка зрения человека, который видит, как женщина пытается найти выход из лабиринта домашнего насилия, и как этот лабиринт представляет собой эпицентр и часть гораздо большего лабиринта, лабиринта гендерного насилия, из которого мы, женщины, все вместе, пока на нашли выход.

Необходимо указать мужчинам на их ответственность за их насилие, необходимо сосредоточить внимание на абьюзе, осуществляемом мужчинами в отношении женщин. Необходимо научиться различать насилие, останавливать его, излечивать его последствия и предотвращать его. Мир, в котором мы жили и продолжаем жить, наша история построены на мужском мифе о природном превосходстве мужчины над женщиной. Эта дискриминация — самая распространённая на планете, самая вредоносная, а её искоренение стало бы решающим шагом вперёд для всего человечества. Гендерное насилие находится в сердцевине любой дискриминации, так как дети, которые воспитываются в атмосфере этого насилия, воспитываются также и в рамках базовой модели мужского превосходства, превосходства одного человеческого существа над другим, основанного на одной лишь физической характеристике. Становясь взрослыми, дети легко оправдывают злоупотребления одной человеческой группы над другой на основании цвета кожи, языковой или религиозной принадлежности. «Рука об руку» с любым фундаментализмом всегда шагает сексизм. Признаком эволюционного прогресса того или иного народа должна быть свобода женщин.

Главы «Печаль», «Страх» и «Выход из абьюза» представляют собой описания последовательных во времени этапов пути,

которые проходит женщина, стремящаяся вырваться из ситуации гендерного террора. Эти главы ставят своей задачей поддержать женщину и дать ей знания об этапах и тех событиях, с которыми она, вероятно, встретится в процессе своего освобождения.

В книге даются практические советы по личной безопасности и по скорейшему восстановлению женщины как личности и как матери.

Сердце книги — это главы о Стокгольмском Синдроме, прискорбная хроника провала на пути выхода женщины из абьюза. По мере того, как жертва гендерного насилия всё больше погружается в динамику Стокгольмского Синдрома, личность абьюзера заменяет её собственную личность, и тогда женщина начинает оправдывать абьюз и обвинять себя в нём. Критическим моментом в этом процессе настоящего промывания мозгов становится сообщничество с абьзером всего общества, которое направляет женщину к убеждению в том, что из домашнего террора нет выхода.

Женщина, подвергающаяся насилию, не является изолированным существом, она включена в коллективную динамику, влияет на неё и сама подвергается её влиянию. В жизненной истории человека решающими являются влияние и вмешательства «извне». В тот критический момент, когда женщина рассказывает кому-то о насилии, которому она подвергается, ответная реакция «извне» в значительной мере определит, что впоследствии произойдёт с женщиной и её детьми. В этой динамической модели наше вмешательство является решающим: если женщина получает помощь, и если её поддерживают, когда она подаёт заявление об абьюзе в полицию или в суд, то в конце концов ей удаётся выйти из абьюза. Нужное действие

в нужный момент позволяет женщине освободиться от домашнего террора, тогда как лицемерное, недостаточное или сексистское действие «извне» загоняет женщину и её детей в кошмар, который прекращается только со смертью — физической или психической, и в интенсивное научение сексизму.

В главе, посвящённой гендерному насилию, описывается сексистская дискриминация и её последствия для психики женщины не только на индивидуальном, но и на коллективном уровне, в международном контексте. Для окончательного оформления главных тезисов моей книги фундаментальными
стали идеи американской исследовательницы, психолога Ди Грэхэм, позволяющие принципиально по-новому взглянуть на самое страшное последствие домашнего насилия: Стокгольмский Синдром, и объяснить женскую психологию как психологию угнетённых. Я отдаю себе отчёт в том, что распространение и пропагандирование теорий Грэхэм может сильно не понравиться; вопросы в стиле: «Угрожают ли мужчины выживанию женщин?» могут быть расценены как агитирование за радикальный феминизм. Если читательница или читатель этой книги запасутся терпением и честностью перед собой на время чтения, если их взгляд будет объективным, им придётся признать, что постановка подобных вопросов полностью оправдана, и что истинно революционным и радикальным будет заключение, к которому мы можем прийти.

Примечание 1: Во время написания этой книги, я постоянно задумывалась над проблемой употребления грамматического рода. Например, в предложении «Мать и её ребёнок должны заново учиться взаимоотношениям», на самом деле я хочу сказать «мать и её сын и/или дочь…», но это привело бы к бесконечным повторениям, уточнениям и

сильно затруднило бы чтение и без того насыщенного текста. Я приняла решение использовать инклюзивный мужской грамматический род в тех случаях, где на самом деле должны были бы употребляться женский и мужской грамматический род. Приношу свои извинения и надеюсь, что национальные академии языков в скором времени найдут достойное решение этой проблеме лингвистической дискриминации.

Примечание 2: Так как книга писалась на основе испанских реалий, в ней говорится об Охранном Ордере. Что это такое и какую роль играет Охранный Ордер в проблематике гендерного насилия? — В Испании, начиная с 2003 года, женщины имеют право не только заявлять в полицию или суд о насилии, которому они подвергаются в семье или со стороны постоянного партнёра, но и подавать заявление на Охранный Ордер. Часто ситуация гендерного насилия становится настолько опасной для здоровья и жизни женщины и её детей, что одного лишь заявления в полицию или суд оказывается недостаточно; именно для этих случаев и предусмотрено предоставление женщине и её детям Охранного Ордера, запросить который может не только она сама от своего имени, но и те профессионалы (врачи, полицейские, социальные работники), которым становится известно о насилии в отношении той или иной женщины. Охранный Ордер предусматривает различные меры по обеспечению безопасности женщины и её детей:

- агрессору предписывается покинуть совместное место жительства
- агрессору запрещается приближаться к женщине и/или членам её семьи и родственникам на расстояние, указанное в судебном распоряжении
- агрессору запрещается вступать в контакт с женщиной (в т.ч. письменно, по телефону)
- агрессору запрещается приближаться к определённым публичным местам (место работы женщины, место учёбы детей)

- агрессору не предоставляются данные о новом месте жительства женщины и её детей
- у агрессора изымается оружие и лицензия на его держание

За невыполнение перечисленных судебных распоряжений мужчина-агрессор несёт **уголовную** ответственность.

Также Охранным Ордером предусматриваются меры в пользу женщины, подвергшейся гендерному насилию, в сфере **гражданского права**:

- право на пользование совместным жильём и семейным имуществом переходит к женщине
- женщина получает опеку над несовершеннолетними детьми
- в отношении агрессора приостанавливается действие родительских прав
- в отношении агрессора приостанавливается или изменяется режим визитов к детям
- женщине присуждается право на алименты и устанавливается их сумма

Нашим огромным желанием является то, чтобы подобный подход к решению проблемы гендерного насилия, который в Испании стал в последние десять лет консолидированной реальностью, в ближайшем будущем был бы принят во всех странах Восточной Европы и Азии, гарантируя женщинам и детям уважение и защиту их прав.

Примечание 3: Перевод книги на русский язык стал возможен благодаря волонтёрству ведущей русскоязычного феминистского интернет-проекта «Accion Positiva» Татьяны Керим-Заде. Возможность обратиться непосредственно к русским женщинам, которыми я восхищаюсь и с которыми я солидарна, очень много значит для меня. Наша идея состоит в том, чтобы содержание книги стало доступным всем русскоговорящим женщинам, как в России, так и за её пределами. У феминизма нет

границ, борьба за равноправие женщин и за искоренение гендерного насилия — это главный вызов, стоящий перед человечеством. Самые бедные из бедных — это женщины и дети, самые голодные из голодающих — это женщины и дети, самое страшное насилие во время войн развязывается против женщин и детей, в мирное время избивают и насилуют женщин и детей. Самая страшная язва нашей цивилизации — это патриархатное насилие. Переводчице пришлось искать эквиваленты из англоязычных заимствований, описательные конструкции и обороты, чтобы передать на русском языке значение испанского слова maltrato, и это не случайно: нет лучшего способа сделать невидимым гендерное насилие, чем не называть его и не типифицировать его как отдельное преступление. Мы использовали в книге следующие термины:

- «абьюз» — повторяющееся преднамеренное жестокое обращение с целью подчинения и принуждения к определенному поведению, физическое, психологическое, экономическое, сексуальное насилие/ давление/ принуждение, осуществляющееся в ситуации заведомо неравных отношений власти
- «абьюзер» — человек, совершающий абьюз
- «гендерное насилие» — насилие в отношении женщин, осуществляемое на основании их половой принадлежности, то есть, на основании того, что они женщины
- «домашнее насилие» — абьюз над женщинами и детьми в близких отношениях, в первую очередь в браке/семье.

Также мне бы хотелось выразить благодарность художнице-иллюстратору Марге Кероль Мансано, подготовившей дизайн обложки специально для русскоязычного издания, оригинальное оформление которого точно отображает дух этой книги.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Замешательство

Консуэло Барэа



- **Перевод:** ***Татьяна Керим-Заде***

- **Источник:** ***«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Печаль»***

- Предыдущая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Предисловие к русскому изданию*
- Следующая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Депрессия*

Ты в замешательстве и не знаешь, почему. Иногда тебе кажется, что ты слишком мнительна и раздражительна,

а иногда ты возмущена, потому что создаётся впечатление, что твоему партнёру «до лампочки» твоя озабоченность

ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

Если ты думаешь, что в твоих отношениях что-то не так, и не знаешь точно, что именно; если ты пытаешься поговорить с твоим партнёром, прояснить разногласия, прийти к соглашению, но тебе никогда не удаётся вывести его на удовлетворительный разговор; если он находится в своём мире и не обращает внимание на то, что ты говоришь, как бы принимает твои предложения, но затем противоречит себе и не помнит, что у него с тобой был разговор; если ты думаешь, что проблема в коммуникации и пытаешься вновь и вновь выяснить, что происходит, но тебе не удаётся.., то тебе следует прочитать эту главу и задуматься о том, что, возможно, на самом деле он саботирует коммуникацию между вами, потому что не хочет общаться с тобой на равных.

Ты в замешательстве и не знаешь, почему. Иногда тебе кажется, что ты слишком мнительна и раздражительна, а иногда ты возмущена, потому что создаётся впечатление, что твоему партнёру «до лампочки» твоя озабоченность.

В этой главе мы рассмотрим:

- что он делает и почему он это делает
- как влияет на женщину это поведение

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ И ПОЧЕМУ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ

Когда пара начинает совместную жизнь, она проходит в начале отношений через более или менее длительный этап благополучия и хорошего взаимопонимания. Как

правило, проблемы не начинаются в первый день, даже с теми мужчинами, кто в последствии проявляют себя как абьюзеры. Если бы они начали оскорблять и бить сразу же, очень немногие женщины остались бы рядом с ними. Абьюзер обычно начинает с лицемерной и спорадической **вербальной агрессии**, которую трудно отличить от довольно обычных между близкими людьми замечаний и преходящей досады. На этапе ухаживания агрессор *притворяется* тем, кем он не является. Ему необходимо видеть себя героем. Как только начинается совместная жизнь, он чувствует себя под угрозой в обстановке интимности и растущего вмешательства женщины, которые могут разоблачить его мошенническое мужество.

Здесь мы рассмотрим поведение обычного абьюзера, который не сошёл с ума и не болен, но который считает себя высшим существом по сравнению с женщиной. Это сексист без какой-либо конкретной психиатрической патологии, который в детстве мог быть жертвой или свидетелем домашнего насилия. Он ведёт себя нормально, пока не возникает напряжение или конфликт и/или пока он не чувствует, что женщина приобрела или может приобрести больше власти, чем он.

В совместной жизни неизбежно возникают разногласия и ситуации, в которых необходимо приходить к соглашению. Именно тогда мужчина-абьюзер начинает чувствовать себя подавленно. Женщина пытается говорить с ним, пытается принимать совместные решения о деньгах, детях, отдыхе, сексуальности и т.д.: «Что будем делать с ипотекой?», «Нас пригласила на беседу классная руководительница ребёнка» или «Я не успеваю заправить кровати по утрам, пожалуйста, займись ты». Он расценивает это как попытки с её стороны командовать

им и навязывать ему свою точку зрения, его раздражает, что она говорит ему, что делать, или что она просит, чтобы он объяснил своё поведение. Он думает: «Да что она о себе вообразила? Мне она будет указывать!», но не хочет открыто проявлять своё недовольство и предпочитает изображать правильное поведение. Когда она говорит что-то, что он не хочет слышать, он погружается в телевизор, в монитор или уходит в бар со своими друзьями.

Все великие диктаторы в истории прибегали к тем же тактикам, что и обычный домашний абьюзер, для того чтобы осуществлять превышение властных полномочий в отношении народа. Первым шагом является **установление контроля** и для этого необходимо объявить себя высшим существом по сравнению с другими. Когда мы открыты и искренни с другими, когда мы говорим им о наших желаниях, опасениях, недостатках и достоинствах, мы тем самым даём им власть. Способ, с помощью которых диктаторы держат народ в узде, — это запрет на полноценную и беспрепятственную коммуникацию, замалчивание своих слабостей и настоящих проблем. Они пытаются держать народ в стороне от реальной ситуации в стране, от жизни и от реальных намерений руководителей и от процесса принятия решений. Информация — это власть, и чтобы не потерять её, они окружают себя мифом непогрешимости, отдаляются от людей и фильтруют и фальсифицируют коммуникацию. Правильный и успешный диктатор первым делом учится *скрывать*.

Мужчина-абьюзер считает себя высшим существом по сравнению с женщиной по причине своей половой принадлежности. Это мнимое превосходство ему очень удобно, так как даёт контроль и привилегии. Чтобы поддерживать миф о превосходстве, он начинает

скрываться. Отношения на равных предполагают знать и позволять узнать о себе, вести диалог, заключать соглашения и т.д. Таким образом, на первом этапе отношений абьюзеры стараются не высказывать свои мысли и не показывать чувства, когда женщина их об этом просит. Также они не хотят слушать её жалобы или запросы на коммуникацию, потому что считают это унизительным для себя. Разумеется, они не станут делать ничего из того, о чём их попросит женщина, или из того, что она предложит… «Они не подкаблучники!»

КАК ОН ВЕДЁТ СЕБЯ?

- **Делает вид, что не замечает** жизненных обстоятельств женщины, с целью держать её в подчинённом положении.
- **Игнорирует то, что она ему говорит**. Притворяется глухим, когда она говорит о чём-то, что он не желает слышать.
- «**Забывает**» свои обещания. Избегает ответственности за свои поступки.
- **Отказывается** вести диалог о том, что является неудобным для него. Не планирует совместно с ней ничего.
- **Погружается в свои интересы**: футбол, интернет, друзья, бар и так далее, когда она требует от него внимания.
- **Не говорит то, что думает** и не проявляет своих истинных чувств. Говорит как можно меньше правды о себе. Лжёт о самом себе.
- **Чувствует себя под угрозой**, когда она продолжает настаивать на коммуникации и совместном принятии решений. Принимает решения самостоятельно, не спрашивая её мнения, и не считает, что должен что-либо ей объяснять. Чувствует себя затравленным и решает не признавать авторитет женщины.
- **Не берёт на себя ни ответственность, ни обязательства** в домашнем хозяйстве, хотя женщина работает вне дома так же, как и он.
- Если она спрашивает его о чём-то или жалуется, он **не отвечает на мешающие ему вопросы**, показывая своим видом своё превосходство и то, с каким трудом он сдерживает злость.

- Если женщина настаивает на коммуникации, он увеличивает интенсивность «саботажа». **Переводит разговор на другую тему**. Использует двусмысленные выражения, инсинуации.
- **Отрицает конфликт**: «Не пойму, о чём ты». **Минимизирует коммуникацию**: «Ты преувеличиваешь, как всегда», «Ты должна принимать меня таким, какой я есть».
- **Защищается, выдвигая встречную, «бóльшую» жалобу**, без намерения уладить конфликт. Предъявляет список прошлых обид.
- **Считает, что она позволяет себе ставить под вопрос его авторитет**, что слишком много себе позволяет. Чувствует, что он должен доказать, «кто мужик в доме», и «поставить её на место».
- **Начинает проявлять озлобленность** в наглых, надменных и циничных репликах: «Так я и сказал тебе, разбежался», «Ты кто есть-то вообще, чтобы меня спрашивать?», «Ты что о себе вообразила?»
- **Обвиняет** её в том, что она провоцирует конфликт: «Я не хочу спорить», «Опять тебе что-то не так».
- **Проецирует чувство вины** на неё: «Ты слишком мнительная», «Ты всё преувеличиваешь».

КАК ВЛИЯЕТ НА ЖЕНЩИНУ ЭТО ПОВЕДЕНИЕ

Она верит в искренность своего партнёра, доверяет ему, убеждена в том, что он так же, как и она, хочет равноправных отношений, и что он её любит. Поэтому она продолжает вновь и вновь пытаться поговорить с ним и решить проблему; настаивает на коммуникации. Она думает, что он не понял её, и что если он поймёт, то они смогут договориться. Она думает, что он рассеян, что у него замкнутый характер, что его поглощают его хобби.

Она объясняет ему свою точку зрения и проявляет свои чувства. Он делает вид, что понимает, но затем всё продолжает идти по-прежнему или возникает новое непонимание.

Её начинает удивлять, что её *партнёр ведёт себя с ней иначе, чем со своими друзьями и начальниками-мужчинами*. С ними он скромен, им он объясняет, не защищается, разделяет их интересы и хобби; короче, им он предоставляет право «войти в его мир», мир, из которого она чувствует себя изгнанной.

Женщина чувствует, что «что-то не так», но не знает, что́ это. Она чувствует себя с каждым разом всё более растерянной и печальной, раздражённой и запутанной. Она чувствует себя одинокой, не ощущает поддержки. Если она пытается поговорить об этом с мужчиной, то он отказывается, жалуется, что она строит проблемы на пустом месте, что она ищет ссоры. Он не позволяет ей говорить серьёзно: «Представления не имею, о чём ты», «Я не понимаю, о чём ты говоришь».

Женщина чувствует себя в замешательстве, фрустрированной. Ей не удаётся донести до него свою точку зрения. Она начинает спрашивать себя, почему она так плохо чувствует себя, и почему ей так тревожно. Он с каждым разом всё меньше и меньше разделяет её интересы и чувства, и любопытно, как его точка зрения оказывается всё время противоположной той, которую высказывает она, о чём бы не шла речь. Она говорит скромно: «Я думаю…», «Мне кажется…», в то время как он говорит авторитетно, с позиции истины, подразумевая, что единственно верным мнением является его мнение. Она не способна сказать ему: «Замолчи!» или «Хватит уже!», но он делает это часто.

Он забирает с каждым разом больше власти, она же теряет её, чувствует себя неуверенно, и её самооценка падает. На людях они кажутся обычной парой, но в узком кругу ей приходится терпеть длительное молчание,

отсутствие интереса, трудноуловимое презрение, сдерживаемую ярость, холодное безразличие, сарказм.

Он постоянно отрицает свою враждебность и обесценивает утверждения и суждения партнёрши, в то время как со своими друзьями он приятен и очарователен в общении.

Вербальный абьюз — это проблема контроля, проблема борьбы за приобретение и удержание власти. Первые симптомы вербального абьюза — это замешательство, тревога и чувство вины у жертвы.

Последствия психологической агрессии так же серьёзны, как последствия физической агрессии. Фактически, смерть может наступить и в результате психологической агрессии, при доведении до самоубийства. Любая физическая агрессия предваряется и сопровождается вербальной или психологической агрессией.

СОВЕТ. Если в твоих отношениях существует вербальная агрессия, разузнай о прошлом партнёра. Попытайся узнать:

- Его личную историю. Поговори с людьми, которые знали его и его семью раньше. Ищи информацию об абьюзе или о любом типе насилия в его детстве. Постарайся незаметно выяснить у родственников или знакомых о возможных ситуациях насилия, в которых твой партнёр мог бы быть свидетелем или жертвой. Помни о том, что семена насилия прорастают в детском уме, и что их очень трудно вырвать. Не все дети, оказавшиеся свидетелями или жертвами абьюза, развивают во взрослом возрасте склонность к насилию, но если в истории твоего партнёра был абьюз, это может сильно затруднить возможность перемен и укажет тебе перспективу развития отношений.
- Его трудовую историю. Как часто он менял место работы и почему он это делал.

- Ввязывался ли он в конфликты или были ли у него эпизоды насилия в отношении кого-либо.
- Умеет ли он справляться с фрустрацией. Взрывается ли по пустякам, бывают ли у него капризные вспышки, вспышки гнева.
- Употребляет или употреблял ли наркотики и/или алкоголь.
- Нет ли у него психиатрической клинической истории: психоз, расстройство личности. Диагностировано ли психическое расстройство. Употребляет ли психофармацевтические средства. Имеет ли суицидальные идеи.
- Бывает ли он жесток с животными, охотится ли он, нравится ли ему убивать, играть с оружием или фантазировать о подобных играх.
- Есть ли у него аддикции: азартные игры, секс и т.д.
- Были ли эпизоды насилия в его предыдуших отношениях с другими женщинами.
- Считает ли он себя недостойным или неуверен в собственной маскулинности и чувствует ли необходимость доказывать, что он «мачо».
- Обвиняет ли он других в своих проблемах, особенно своих партнёрш.
- Восхищается ли он теми, кто использует насилие как способ решения проблем.
- Если возможно, переговори конфиденциально с его бывшими партнёршами. Разузнай, как он обращался с ними, и почему они разорвали отношения.

СОРВИ МАСКУ С МАНИПУЛЯТИВНЫХ ФРАЗ С ДВОЙНЫМ СМЫСЛОМ

Внешне невинные фразы могут скрывать обесценивание и манипуляции, запутывающие и ранящие тех, к кому они обращены. В книге «Тонкое искусство словесной самозащиты» Сюзетт Хейден приводятся примеры таких фраз и поясняется их скрытый смысл:

- «Если бы ты действительно любила меня, ты бы не выходила из дома» = Манипулятивная фраза с притворным значением

«Ты меня не любишь», которая в реальности означает: «Не выходи из дома»
- «Если бы ты действительно любила меня, ты бы не хотела выходить из дома» = Манипулятивная фраза с притворным значением «Ты меня не любишь», которая в реальности означает: «Твои чувства плохие», «Ты должна чувствовать себя виноватой»
- «Тебе что, всё равно, что со мной будет?» означает: «Твои чувства плохие», «Ты должна чувствовать себя виноватой»
- «Это же любому дураку понятно» на первый взгляд означает: «Это очень легко», но истинное значение этой фразы следующее: «Чтобы понять это, не нужно семи пядей во лбу, а значит и ты, не будучи слишком умной, способна это понять»
- «Всем понятно, почему у тебя столько проблем» говорит две вещи: «Ты не можешь понять нечто очень простое» и «У тебя проблемы»
- «Другие не выдержали бы с тобой столько времени, сколько я» подразумевает, что: «Я хороший, а ты невыносима», «Ты должна чувствовать себя плохо», «Ты должна чувствовать себя виноватой», «Ты должна быть благодарной мне» и «Я ведь могу взять и перестать тебя терпеть».

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Депрессия

Консуэло Барэа



- Перевод: *Татьяна Керим-Заде*

- Источник: «*Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть*» (2013), *из главы «Печаль»*

- Предыдущая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Замешательство*
- Следующая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Что можно сделать?*

Если раньше ты была в замешательстве, то теперь ты в глубокой печали. Если раньше тебе казалось, что в ваших отношениях существует какая-то проблема, но не ты не знала, какая именно, то теперь он убедил тебя, что проблема — это ты. Ты стоишь на пороге депрессии.

Если раньше казалось, что твой партнёр не слушает тебя, и тебе не удавалось добиться ни принятия совместных решений, ни его понимания, то теперь кажется, что ты всё делаешь не так: он указывает тебе на твои ошибки и

промахи «для твоего же блага» и советует тебе обратиться к психологу. Чем увереннее в себе он, тем неувереннее ты чувствуешь себя. Если раньше ты была в замешательстве, то теперь ты в глубокой печали. Если раньше тебе казалось, что в ваших отношениях существует какая-то проблема, но не ты не знала, какая именно, или думала, что это недостаточная коммуникация, то теперь он убедил тебя, что проблема — это ты: ты делаешь всё не так, или ты жирная, или кокетничаешь со всеми подряд, или плохо готовишь, или недостаточно образована, или… Ты не осмеливаешься рта раскрыть, чтобы не опростоволоситься, и начинаешь чувствовать себя неуверенной на работе. Ты стоишь на пороге депрессии.

В этой главе мы рассмотрим:

- Что он делает и почему он это делает
- Как влияет на женщину это поведение
- Что такое «заставить замолчать своё «Я»

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ И ПОЧЕМУ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ

Мужчина-абьюзер старается доказать, что партнёрша во всём хуже его, чтобы поддерживать миф о собственном превосходстве. Он уже не ограничивается сокрытием и препятствием к коммуникации, теперь он нападает на женщину, притворяясь хорошим и любящим. Он скрывает озлобленность и старается выставить напоказ недостатки и слабости партнёрши. Он ведёт партизанскую войну «на вражеской территории».

Косвенно показывает своё превосходство

- «Ты меня понимаешь?» означает «Так трудно тебе понять то, что я говорю?»
- «Тебе помочь?» означает «Объяснить тебе, как справиться с твоими проблемами?»

- «Я бы на твоём месте…» означает «Я знаю лучше тебя, что ты должна делать»

Стремится показать, что он — существо высшего ранга

- «Ты меня не понимаешь» означает: «Я слишком высоко стою над тобой, чтобы ты могла меня понять»
- «Мы разные» означает: «Я лучше тебя»
- «Это женское дело» означает: «Это дело (тема) не имеет значения»

Его неопровержимые мнения дискредитируют её

- «Все согласны с тем, что…», «Ты согласишься со мной в том, что…» означает: «Не вздумай противоречить мне»
- «Я в жизни ничего подобного не слышал» означает: «Никто не поверит в подобную глупость»

Старается критиковать безнаказанно

- «Это была шутка, неужели у тебя нет чувства юмора?» означает: «Терпи мои оскорбления и улыбайся»
- «Даже ты должна была бы…» означает: «Даже ты, будучи такой дурой, должна была бы…»
- «Можно, я скажу тебе кое-что?», «Можно, я задам тебе один вопрос?» означает: «Ты приготовилась к атаке?»
- «Невероятно, чтобы такой умный человек, как ты, говорил такое» означает: «Ты не настолько умна, как ты думаешь»

Запрещает и приказывает

Он сравнивает её с воображаемой «Идеальной Женщиной», для того чтобы манипулировать её поведением:

- «Где ты видела, чтобы женщина так себя вела?»
- «Да что ты за женщина, посмотри на себя»
- «Брак должен быть один на всю жизнь»
- «Почему ты не можешь быть как другие люди?»
- «Нормальным было бы…»
- «Все всегда так делают»

- «Это твоя благодарность за всё, что я делаю для тебя?» означает: «Ты в долгу передо мной», «Ты эгоистка, если не делаешь то, что я хочу»

Определяет, как она себя чувствует и что она думает, а также, что для неё лучше

Он претендует на то, что он хорошо знает женщину, и знает, что для неё лучше. Он пытается продемонстрировать, что её восприятие реальности ложно. Он отрицает её версию происходящего. Он чувствует себя вправе определять её и указывать ей, что для неё уместно, а что — нет:

- «Твоя проблема в том, что…»
- «Ты точно уверена, что тебе этот цвет идёт?»

Отрицает её эмоции и опыт

- «Тебе не может это нравиться»
- «Как тебе может нравиться эта музыка?»

Определяет её как человека без достоинств, но с многочисленными недостатками

Он выносит оценочные суждения и дискредитирует её как личность на основе какой-то одной физической черты:

- «Ты отвратительная женщина»
- «От тебя воняет»
- «Ты слишком толстая»

То, что она делает, — плохо

Он критикует её за то, как она готовит, как она воспитывает детей, как она выглядит и т.д.:

- «Ты очень плохо готовишь»

Обобщает на базе какого-либо небольшого дефекта или ошибки

- «Ты постоянно…»
- «Ты никогда…»

Саботирует её достижения

- «Кого ты собралась этим удивить?»
- «Это хорошая идея, но…» (Похвала, предшествующая негативной инсинуации)
- «Жаль, что ты упустила…» (Упущенное обесценивает сделанное)

Систематически возражает ей

Его мнение всегда противоположно её мнению. Он конкурирует, чувствует себя под угрозой от любой высказанной женщиной идеи:

- «Это любой может сделать» («Каждый идиот может сделать то, что делаешь ты»)
- «Надеюсь, ты не обидишься, но…» («Не думай, ты не настолько умна»)

Ставит под вопрос её высказывания, не предлагая взамен ничего

- «Скажешь тоже…»
- «Да мало ли, что ты говоришь…»

Обвиняет её

- «Как ты могла?» («Как ты можешь быть настолько тупой?»)
- «Довольна, да?»
- «Кто додумался это сделать?»
- «Ты хоть понимала, о чём говоришь?»

Цитаты из книги Патриции Эванс «Вербальный абьюз в отношениях: как его распознать и как отвечать на него»:

- «Мужчины никогда, ни на минуту не задумывались о том, что совершали абьюз. Они знали, что они говорили, но, как в случае с насильниками и убийцами, результаты их поведения не имели к ним отношения. Почти всегда они чувствовали себя превосходно после того, как совершали абьюз»
- «Каждый раз, когда он ломает её, то есть, когда она отказывается от спора и дискуссии с ним, он думает, что он победил»
- «Кажется, что оскорбления и жестокие комментарии превратились в почти автоматическую рутину, в стиль жизни»
- «Ни одного комплимента, ни одного «спасибо», ни одного «извини», ни одного «я ошибался»»
- «На вопрос: «Что было хуже: вербальный или физический абьюз?», ответом всех без исключения женщин было: вербальный абьюз!»

КАК ВЛИЯЕТ НА ЖЕНЩИНУ ЭТО ПОВЕДЕНИЕ

Тонкими или не очень намёками женщине дают понять, что её восприятие реальности неверно, а её чувства — плохи или ненормальны. Она начинает сомневаться в собственном опыте и чувствовать себя виноватой.

Она начинает вести себя так, будто ходит по лезвию ножа, с бесконечной осторожностью, спрашивая себя, что она делает неправильно. Она очень старается. Анализирует своё поведение, обвиняет себя во всём, что происходит, и оправдывает своего партнёра.

Она пытается сделать так, чтобы мужчина не обижался. Она делает чудеса, чтобы затормозить нарастающее напряжение, чтобы умиротворить его гнев до того, как он станет более опасным, но всегда находится что-то, что она говорит или делает не так, или что-то, что она должна была сделать, но не сделала и т.д. Чем больше она извиняется за свои «ошибки», тем больше он злится. Чем больше она выражает свою любовь, тем сильнее он воспринимает её как приторную, зависимую, тем больше она вызывает его

негодование. Он видит её как зарвавшуюся выскочку, которую необходимо поставить на место.

В фазе замешательства женщина восхищается своим патрнёром и думает, что ей повезло, что он с ней. Она видит, что что-то идёт не так, но не знает, что именно.

В фазе депрессии она чувствует себя как низшее существо, думает, что он прав относительно её недостатков. Она чувствует себя плохо после разговора с ним, но не понимает, почему, она вновь и вновь извиняется. Она чувствует смущение в отношении самой себя, верит в то, что он — «сверхчеловек», и что он прав: ей необходимо измениться. Если раньше она не знала, что не так в их отношениях, то теперь она начинает думать, что проблема в ней самой. Эту фазу можно назвать «Золушка и Супергерой».

Женщина, которая переживает вышеописанное, начинает грустить и чувствовать неуверенность. Она часто плачет, тревожна. Думает, что у неё ничего не получается. В этот момент её партнёр нежно говорит ей: «Почему ты не обратишься к психологу?», и она идёт на приём к психологу, а может — и к психиатру. Тогда начинается медикализация проблемы. Очень возможно, что ей назначат психофармацевтические средства (антидепрессанты, транквилизаторы, снотворные). К несчатью, в большинстве случаев эти «легальные наркотики» аннулируют способность женщины противостоять абьюзу и превращают её в печальную и сабмиссивную зомби. Ей ставят диагноз «депрессия».

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИВНЫЙ ЭПИЗОД?

Согласно «Руководству по диагностике и статистике психических расстройств» DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) большой депрессивный эпизод

подразумевает присутствие пяти (или более) из нижеперечисленных симптомов в течение двух недель. Эти симптомы должны представлять собой перемены в обычном поведении; одним из симптомов должно быть сниженное настроение или заметное снижение заинтересованности или способности испытывать удовольствие.

1. Сниженное настроение большую часть времени, почти каждый день, в соответствии с рассказом самого клиента (например, чувствует себя грустным или опустошённым) или с наблюдениями со стороны (например, плач).
2. Заметное снижение заинтересованности или потеря способности испытывать удовольствие во всех или почти во всех видах деятельности, большую часть времени, почти каждый день (в соответствии с рассказом самого клиента или наблюдениями со стороны).
3. Значительное снижение веса без диеты или значительное увеличение веса (например, изменение веса тела на 5% от общей массы в течение месяца) или потеря/увеличение аппетита почти каждый день.
4. Бессоница или повешенная сонливость почти каждый день.
5. Психомоторное возбуждение или апатия почти каждый день (видимые со стороны, не просто ощущения беспокойства или замедленности).
6. Усталость или потеря энергии почти каждый день.
7. Преувеличенные или неуместные чувства беспомощности или вины (могут быть бредовыми) почти каждый день (не просто упрёки себе или чувство вины из-за болезненного состояния).
8. Снижение способности думать и концентрироваться или нерешительность почти каждый день (неважно, субъективные это ощущения или сторонние наблюдения).
9. Частые мысли о смерти (не только страх смерти), частые суицидальные мысли без какого-то определённого плана или попытка / конкретный план самоубийства.

СИМПТОМЫ

- Вызывают клинически значимое ухудшение состояния и качественное ухудшение социальной, трудовой и другой жизненно важной активности индивида.
- Не вызваны прямыми физиологическими эффектами какого-либо вещества.
- Не могут быть объяснены гореванием.
- Приводят к общему снижению качества жизни (выраженные функциональные нарушения, болезненные мысли о собственной никчёмности, суицидальные мысли, психотическая симптоматика, психомоторные задержки, присутствующие в течение более, чем двух месяцев) .

Пояснение: Знание этих критериев не позволяет диагностировать депрессию; они включены в текст в качестве дополнительной информации, которая не может заменить медицинское заключение, но может пояснить читателям концепцию депрессии и позволит договориться о терминологии. За многими женскими депрессиями находится скрытый психологический абьюз. Печаль — это первая реакция на постоянную косвенную вербальную агрессию со стороны любимого человека. Лечить симптомы без анализа их причин означает купировать природные механизмы, с помощью которых мы можем заметить, что происходит что-то неладное, а также означает уклонение от распознавания возможного преступления. Антидепрессант может быть необходим, но также необходимо выяснить динамику отношений, информировать женщину о её правах и сделать доступными ей имеющиеся социальные ресурсы. Чувствовать печаль под давлением психологической агрессии нормально, но также нормально не маскировать печаль, а противостоять ситуации насилия и абьюза.

ЧТО ЗНАЧИТ «ЗАСТАВИТЬ ЗАМОЛЧАТЬ СВОЕ Я»?

Женщина, подвергающаяся психологическому абьюзу, приходит к выводу, что её мнения ошибочны, её чувства неадекватны, что она всё делает неправильно, что её партнёр гораздо более значим, чем она, и, следуя этой логике, она начинает посвящать всю себя отношениям, жертвовать собой ради других, ставить своего партнёра выше себя, даже если это заставляет её чувствовать себя плохо или создаёт ей проблемы.

Она подчиняет свою жизнь партнёру, во всём преобладает его мнение, желание или потребность. Женщин веками тренировали в подобных вещах, уже с детства их приучают к второстепенному по сравнению с братьями положению в семье. Быть на скромном втором плане — это идеал и хорошей «традиционной» жены. Такая подчинённость и самоуничижение вызывают печаль, раздражительность и гнев. Что будет, если она покажет себя такой, какая она есть? Если она больше зарабатывает, больше знает и более находчива? Если развивает свою креативность? Фрустрированный мужчина- сексист боится всего этого, потому что вместо того, чтобы гордиться своей партнёршей, он будет думать о том, что он неудачник, раз его миф о собственном превосходстве разваливается в её присутствии.

Дана Кроули в книге «Заставляя молчать своё Я» развивает свою теорию о женской депрессии. Приводим здесь полностью заключительный тест этой книги, из-за его дидактической ценности в том, что касается умения распознавать некоторые установки:

«Многие женщины удушают свои мысли, мнения, амбиции и креативность в самоубийственном усилии сохранить отношения. Они выбирают принести в жертву собственное Я, чтобы не «ранить» партнёра, чтобы не чувствовать себя виноватыми. Они выбирают быть на втором плане, чтобы не

потревожить мужское Эго. Это поведение, на первый взгляд, свободное избранное, является преамбулой депрессии и подчинения. Тебе пришлось когда-нибудь душить собственный голос, чтобы сохранить отношения? Насколько ты лишаешь себя голоса в личных отношениях?»

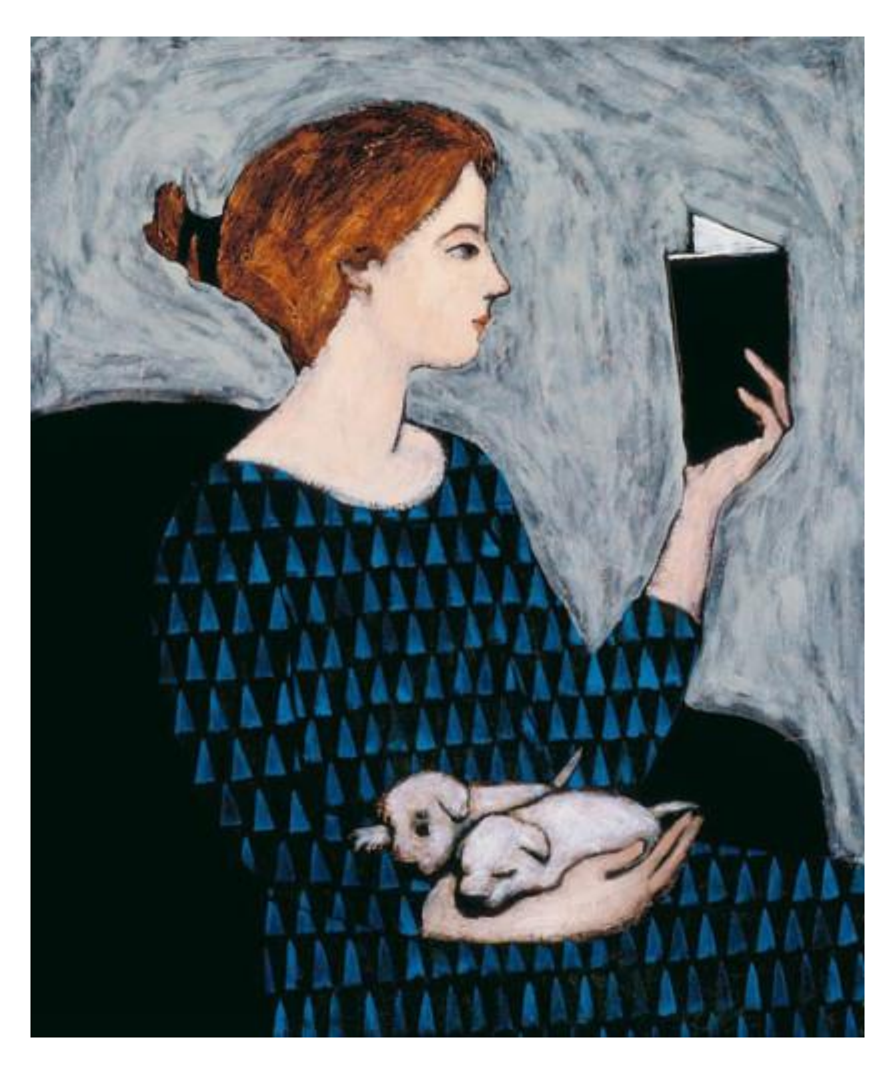
Шкала Кроули сама по себе может показать, без необходимости подсчитывать набранные очки, заставляешь ли ты молчать своё Я. Подумай со всей искренностью, подходят ли к твоему поведению следующие утверждения, описывают ли они твою точку зрения и твои чувства:

- Я не выражаю мои чувства в личных отношениях, если знаю, что это может привести к ссоре с партнёром.
- Любить означает ставить потребности другого человека выше моих собственных.
- Считать, что мои потребности так же важны, как потребности любимого человека, — это эгоизм.
- Мне труднее быть искренней в отношениях, чем наедине с самой собой.
- У меня есть тенденция судить о себе в зависимости от мнения других.
- Я чувствую неудовлетворённость собой, потому что я должна бы быть способной делать всё, на что, как считается, способны другие женщины.
- В личных отношениях я ответственна за счастье другого человека.
- Любить кого-то означает выбирать то, что этот человек хочет, даже тогда, когда мне хочется что-то другое.
- Одна из худших вещей, которая может произойти со мной, — это стать эгоисткой.
- Я чувствую, что так или иначе я должна разыгрывать определённую роль, чтобы нравиться моему парнёру.
- Вместо того, чтобы рисковать и идти на конфликты в отношениях, я предпочитаю «не раскачивать лодку».
- Иногда я кажусь довольно счастливой внешне, но внутри я разгневана и воинственно настроена.

- Чтобы не потерять любовь партнёра, я должна скрывать от него некоторые вещи.
- Когда потребности или мнения партнёра идут вразрез с моими, вместо того, чтобы защищать мои позиции, я соглашаюсь с ним.
- В личных отношениях я теряю представление о том, кто я такая.
- Когда мне кажется, что та или иная моя потребность не может быть удовлетворена в рамках отношений, я стараюсь внушить себе, что эта потребность не так уж и важна.
- Делать что-то только для себя — это эгоизм.
- Когда я принимаю решения, мысли и мнения других влияют на меня больше, чем мои собственные мысли и мнения.
- Я редко выражаю гнев в присутствии близких.
- Я чувствую, что мой партнёр не знает, какова я на самом деле.
- Я чувствую, что лучше оставить мои чувства при себе, если они ведут к конфликту с партнёром.
- Иногда я чувствую себя ответственной за то, что чувствуют другие.
- Мне трудно узнать, что я думаю и чувствую, потому что я постоянно думаю о том, как себя чувствуют другие.
- В личных отношениях я обычно не забочусь о том, что именно мы делаем, лишь бы другой человек был счастлив.
- Я пытаюсь глубоко похоронить мои чувства, если вижу, что они могут создать проблемы в моих интимных отношениях.
- Кажется, что я никогда не нахожусь на высоте, пытаясь достичь те или иные цели, которые себе ставлю.
- Если последнее утверждение верно для тебя, запиши на бумаге три цели из тех, которые ты ставишь перед собой и про которые ты думаешь, что ты не можешь их достичь.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Что можно сделать?

Консуэло Барэа



- **Перевод:** *Татьяна Керим-Заде*

- **Источник:** «*Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть*» *(2013), из главы «Печаль»*

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Депрессия*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Страх*

Как должны были бы решаться конфликты в паре. Как необходимо реагировать женщине, если издевательское обращение не прекращается.

Ты прошла этап замешательства в твоих отношениях. Сейчас ты в депрессии, у тебя низкая самооценка, ты чувствуешь, что он презирает тебя, что он аннулировал тебя, критикуя всё, что ты делаешь, саботируя и обесценивая всё, что ты говоришь. Ты чувствуешь себя плохо в психологическом и физическом плане. Ты начала принимать антидепрессанты. Тебе трудно сконцентрироваться на твоих учебных занятиях или на работе, ты чувствуешь себя уродливой, бесполезной, глупой…

Ты понимаешь, что он плохо к тебе относится, хотя и разыгрывает любезность; когда ты видишь, как он очарователен с другими людьми, ты думаешь, что никто тебе не поверит, если ты расскажешь о твоих сомнениях, которые ты не знаешь, как выразить, ты чувствуешь вину за то, что сомневаешься в нём.

Ты решила попытаться остановить его обесценивания и сделать так, чтобы он обращался с тобой уважительно; ты любишь его, но понимаешь, что так продолжаться не может. Ты начинаешь думать, что ты готова разорвать отношения, если он не изменится, но хочешь попытаться ещё раз наладить совместную жизнь.

В этой главе мы рассмотрим:

- Как должны были бы решаться конфликты в паре
- Как необходимо реагировать женщине, если издевательское обращение не прекращается

ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ СПОСОБ УРЕГУЛИРОВАНИЯ КОНФЛИКТОВ В ПАРЕ

«Урегулирование конфликтов» предполагает подход к проблемам и дискуссиям с позиций взаимного уважения и

равенства сторон. Прежде всего участников просят выразить своё убеждение в том, что ни один из них не считает себя высшим по отношению к другому; свою готовность излагать факты, чувства и мысли без дискредитации, лжи и оскорблений; своё желание вести переговоры для достижения договорённости; своё принятие необходимости уступок со стороны каждого из участников для того, чтобы другая сторона не отвергла предложения по урегулированию конфликта. В переговорах с позиции равенства не должно быть ни победителей, ни побеждённых.

Это теория и это хорошая теория, но когда совместное проживание наполнено нервными тиками и привычками к унижению достоинства другого, очень трудно начать с нуля. И тем не менее, это возможно; иногда это удаётся, и члены пары имеют право и должны попытаться наилучшим образом урегулировать свои конфликты. Разумеется, мужчина-сексист не разделяет идею равенства партнёров в паре, так как в глубине души он убеждён, что женщина — это низшее, чем он сам, существо, и что у неё не может быть тех же прав, что и у него. Он будет создавать видимость заинтересованности в попытке решить конфликты пары, но перемены в нём будут поверхностными, и при первой же возможности он будет саботировать коммуникацию, сводя на нет старания женщины урегулировать ситуацию.

Урегулирование конфликтов должно быть организовано пошагово:

- Назначить дату, место и «повестку дня». Первым шагом должна быть договорённость с партнёром о периодических встречах для того, чтобы вести диалог с позиции взаимного уважения. Лучше, чтобы эти встречи не происходили дома, так как это сценарий большинства ссор. Для встреч лучше подобрать место с приятной обоим, нешумной атмосферой, отличной от будничной, там, где

можно было бы побыть без детей, лицом к лицу. С календарём в руках выбираются даты для встреч, например, каждую пятницу в девять вечера или один раз в две недели по воскресеньям, с утра и т.д. Выбираются также один или два «горячих» пункта для включения в повестку дня.

До встречи необходимо заблаговременно проработать собственную точку зрения, прояснить аргументы и продумать, где и в чём можно уступить. Лучше делать это в письменном виде, излагая чётко и конкретно.

Если он начинает высмеивать твоё предложение о возможности такого диалога или же реагирует саркастически, лучше сразу отказаться от продолжения, так как в этом случае обстановка только ухудшится. Если он отреагирует уважительно и с интересом, необходимо перейти ко второму шагу:

- Принять правила игры. Оба партнёра должны принять минимальные правила диалога с позиции взаимного уважения во время этих «специальных» встреч. Необходимо искреннее согласие со следующими нормами коммуникации:

Эгалитарная и активная коммуникация

ТЕЛЕСНАЯ

- Проявление уважения и внимания. Соблюдение тишины, отвлекающие движения или шум должны избегаться, например, постукивания по столу или манипуляции с предметами, отвлекающие занятия (телевидение, компьютерные игры, рукоделие и т.д.).
- Прямой и уважительный визуальный контакт.
- Нормальный тон голоса, без криков, выражений ярости, надменности, цинизма или насмешки.
- Отсутствие угрожающих поз и движений, таких как: загонять в угол, загораживать выход, удары по предметам, угрожающая жестикуляция или взгляды.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

- Проявлять эмпатию, быть способным, в той или иной мере, поставить себя на место другого человека; проявлять определённый эмоциональный миметизм (не смеяться, если собеседник печален).
- Время от времени улыбаться.
- Перед диалогом успокоить особенно негативные эмоции: ярость, тревогу, гнев.

ВЕРБАЛЬНАЯ

- Установить очерёдность высказываний, приблизительно по минуте или по полторы минуты каждое. Реплики участников встречи не должны превращаться в монологи. Необходимо уважать время высказывания другого; если мы думаем, что забудем то, что хотим сказать, то надо записать нашу мысль. Нельзя прерывать другого, ни начинать задавать вопросы, ни менять тему.
- Сконцентрироваться на актуальных и конкретных вопросах, не начинать перечисление бесконечного списка прошлых обид. Не повторять постоянно один и тот же аргумент. Иногда люди думают, что если долго твердить одно и то же, можно легче убедить других, но это не так. Если другой человек говорит нам, что это уже проговаривалось, и что он понял аргумент, надо на этом остановиться. Однако, это не означает, что мы его убедили или победили.
- Описывать факты без оскорблений, дискредитации, навешивания ярлыков, оценочных суждений, манипуляций и т.д. Не обобщать: «Ты вечно опаздываешь», а конкретизировать: «Ты опаздываешь уже третий день подряд». Не заводить разговор о том, чего мы не знаем, чего мы никогда не переживали, или о том, что нам известно по чьим-то рассказам.
- Быть скромными. Не судить, не поучать, не советовать, отрицая чувства другого человека. Говорящий должен избегать категорических утверждений, как если бы ему была известна абсолютная истина, или дискредитации тех, чьё мнение не совпадает с его мнением. Не пытать играть в психологов (даже если мы таковыми являемся).
- Осуждать конкретные действия людей, а не самих людей.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ

Содержание встреч должно концентрироваться на решении реальных проблем пары. Можно посоветовать следующие темы для обсуждения:

- Минимум для совместного проживания. Границы. То, что мы не готовы терпеть от другого. То, что спровоцирует окончательный разрыв, если повторится.
- Личные потребности, то, что мы ожидаем в этом смысле от другого. Эмоциональная поддержка, помощь, сексуальность и т.д.
- Совместное ведение хозяйства, совместный отдых, общие деньги.
- Всё то, что связано с детьми.

Говорящему необходимо запрашивать обратную связь (feedback) у своего собеседника: «Что ты думаешь о том, что я тебе сказал/а?», «Как ты думаешь поступить?», «Ты понимаешь мою точку зрения?»

Для того, чтобы продемонстрировать другому наше понимание, уместно время от времени соглашаться кивком головы, перефразировать наиболее важные утверждения: «Значит, ты хочешь сказать, что…» и пытаться резюмировать основные пункты выступления собеседника, чтобы он/а поправил/а бы нас, если мы не так поняли. Это резюмирование не означает нашего согласия с изложенным.

СОГЛАШЕНИЯ. До окончания встречи необходимо прояснить точки согласия и несогласия. Из точек согласия должны возникать соглашения. На каждой встрече необходимо приходить к какому-то соглашению.

Из соглашения возникают обязательства, которые необходимо скрупулёзно соблюдать, иначе диалог будет нечестным, и отсутствие доверия окончательно разрушит отношения.

Если решение проблемы, предлагаемое партнёром, не кажется нам убедительным, или мы не хотим вслепую следовать тому, что нам предлагают, обсудите возможность продолжения разговора на следующей встрече. У нас есть право просить предоставить нам время для обдумывания ответа.

Все люди имеют право:

- *На личное суждение о своём поведении, мыслях и эмоциях и на личную ответственность за свои поступки и их последствия. о Не приводить обоснования и не приносить извинения для оправдания своего поведения.*
- *Менять своё мнение, совершать ошибки и нести за них ответственность.*
- *Принимать решения, не основанные на логике. о Говорить: «Я не знаю», «Я этого не понимаю», «Мне всё равно». о Никто не обязан приносить в жертву собственные убеждения, чтобы решить проблемы других людей, или для того, чтобы не развалились институты, созданные другими людьми.*

Из книги Мануэля Дж. Смита «Когда я говорю «нет», я чувствую вину»

КАК НЕОБХОДИМО РЕАГИРОВАТЬ ЖЕНЩИНЕ, ЕСЛИ ПАРТНЁР ПРОДОЛЖАЕТ ПРИТЕСНЯТЬ ЕЁ

Если женщина предложила партнёру решить спорные вопросы вышеописанным способом и ничего не добилась, потому что он саботирует процесс или открыто отказывается следовать ему, ей необходимо перейти к более решительным действиям — не допускать больше ни одного акта вербальной агрессии. Его слова, с помощью которых он пытается замаскировать собственное презрение к ней или обвинить её в том, как он с ней обращается, не должны более влиять на неё. Она не должна отказываться от своего плана, когда он начнёт высмеивать её новые тактики.

Пошаговый план:

- Обнаружить абьюз
- Парировать абьюз
- Описать абьюз
- Выдвинуть ультиматум
- Выполнить ультиматум

Обнаружить абьюз

После того, как женщина в течение месяцев или нескольких лет подвергалась психологическому абьюзу со стороны партнёра, ей, как правило, практически невозможно идентифицировать происходящее как абьюз. Она настолько привыкла к дискредитации, крикам или к молчанию, что всё это кажется ей нормальным. Сперва ей необходимо возвратить себе чувствительность к абьюзу, натренироваться отслеживать абьюз и реагировать на него. Ей необходимо остановиться и подумать о самых унизительных оскорблениях, которые она слышала от партнёра. Целесообразно составить список подобных оскорблений и принять решение не сносить их больше никогда. Ей необходимо сосредоточить всё своё внимание на том, чтобы стараться заметить их; может показаться невероятным, но скорее всего они уже стали частью её будней. В этом осознании может помочь чтение предыдущих глав.

В этом смысле в мировой практике книга Мари-Франс Иригуайан «Моральные домогательства»6 стала переломной. Благодаря её публикации многие женщины смогли понять, что они подвергались абьюзу. Чтение этой книги может помочь женщине разобраться, подвергается ли она психологическому абьюзу.

Парировать абьюз

Если после нескольких попыток вести диалог мужчина продолжает реагировать негативно, женщина должна занять более ассертивную, открытую и требовательную позицию.

Каждый раз, когда он повторяет свою агрессию, ей необходимо говорить ему уверенным и решительным тоном:

- «Хватит!»
- «Прекрати немедленно!»
- «Не смей так разговаривать со мной!»
- «Не смей так обращаться со мной!»
- «Перестань подкапываться подо всё, что я говорю! Перестань постоянно оспаривать мои слова!»

Реакция женщины должна быть решительной, ясной и безапелляционной каждый раз, когда она обнаруживает абьюз. Если она не реагирует, потому что боится физической агрессии или более жестких оскорблений с его стороны, значит, степень насилия, которому она подвергается, гораздо выше, чем она это осознаёт, и единственным выходом является немедленный разрыв отношений.

Когда женщина чувствует себя способной установить границы или по крайней мере попытаться это сделать, ей необходимо маркировать голосом и действиями переломный момент в развитии агрессии и в собственном отношении к ней, например:

ОН ИГНОРИРУЕТ ТЕБЯ

Если он не разговаривает с тобой и игнорирует тебя, ты можешь:

- Выйти из комнаты со словами: «Мне с тобой скучно». Постарайся провести вне дома как можно больше времени, позвони подругам, сходи в кино и т.д. Когда вернёшься, не объясняй, где ты была, что ты делала.

- Если тебе некуда пойти, отвлекись, почитай книгу с музыкой в наушниках, накрой стол для ужина только для себя и т.д.

БЛОКИРУЕТ КОММУНИКАЦИЮ И МЕНЯЕТ ТЕМУ РАЗГОВОРА

Когда ты пытаешься поговорить с ним о чём-то важном для тебя, он блокирует тебя, отвлекает или меняет тему разговора. Не отвечает на твои вопросы.

- Встань с ним лицом к лицу, скажи решительно: «Посмотри на меня!» и повтори твои слова столько раз, сколько нужно: «Посмотри на меня! Куда ты дел 500 евро?»; «Смотри и слушай сюда! Я с тобой разговариваю!»; «Хватит заговаривать зубы!»
- Не позволяй ему заговорить тебя, сконцентрируйся на цели разговора и на том, чтобы добиться ответа.

ОН ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ СВОИХ СЛОВ ИЛИ ЗАЯВЛЯЕТ, ЧТО НЕ СЛЫШАЛ ТЕБЯ

- Если он несколько раз отказывается от соглашений, заключённых с тобой, или от взятых на себя обязательств: подними вновь эту тему, возьми с него обязательство и незаметно запиши его слова на диктофон. Когда он в следующий раз начнёт отказываться от них, включи запись.
- Если он притворяется глухим, когда ты обращаешься к нему, отвечая односложно одним и тем же тоном, вставь в свою речь фразы о чём-то для него интересном: «Тебе звонил твой друг»; «Мы выиграли в лотерею»; «Тебе пришло письмо из налоговой». Если он отреагирует на них, значит, его глухота выборочная и только на те темы, которые его не интересуют.

ОСПАРИВАЕТ И КРИТИКУЕТ ВСЁ, ЧТО ТЫ ГОВОРИШЬ

- Выступи с его аргументом, как если бы это был твой аргумент, когда он забудет о дискуссии: если он и в этот раз начнёт возражать тебе, значит, его нисколько не интересует тема спора, единственное, что для него важно — доказать, что ты ниже его.
- Застань его врасплох. Поставь его утверждения под вопрос. Когда он с особым жаром будет критиковать твои слова, холодно ответь ему чем-то вроде: «Твои мнения плохо обоснованы»; «Твои источники ненадёжны»; «Ты пришёл к ложному мнению»; «Это всего лишь твоё мнение»; «Ты так думаешь?»; «Так значит, это — твоё мнение?».

Для того, чтобы воодушевить женщину на противостояние вербальной агрессии, очень полезна книга Патриции Эванс «Вербальный абьюз»7. В ней не только описаны различные формы вербального абьюза, но и даны практические советы по отражению агрессии в каждой ситуации.

Описать абьюз

После вербальной агрессии и её отражения, женщине необходимо попытаться успокоиться и прийти в себя. Целесообразно дать себе время, чтобы осмыслить происшедшее и перестать нервничать. Когда она почувствует себя более спокойной, ей необходимо поговорить с партнёром о том, что произошло, хотя необязательно это делать в тот же день. Женщина не должна стыдиться и обвинять себя; ради собственного человеческого достоинства её долг и право — заявить агрессору о том, что происходит, и попытаться сделать так, чтобы он понял, как события отражаются на ней:

- Объясни ему подробно, что он делает, попытайся сделать так, чтобы он прислушался к тебе. Например: «Последние два раза, когда мы ужинали с друзьями, каждый раз, когда я заговаривала, ты прерывал меня, менял тему или начинал высмеивать мои слова. Вспомни, как ты пошутил насчёт моей причёски, когда я рассказывала о том, что мне дали повышение».

- **Не маскируй агрессию**, не позволяй ему избежать ответственности. Он должен быть действующим лицом во фразах, центром гравитации агрессии являются его действия.
- **Не оправдывайся** за твой тон и не проси прощения тогда, когда извиняться должен он. Не обвиняй в его агрессии себя; сколько бы недостатков у тебя не было, никто не заслуживает подобного обращения. Не бери в голову ярлыки, которые он на тебя навешивает.
- **Не пытайся завоевать его одобрение** или расположение после того, как ты поставила его на место. Обращайся с ним, как с равным, не веди себя как капризная девочка, которая закатила истерику, а затем подходит к папе с нежностями, чтобы тот простил её.
- Не довольствуйся тем, что он быстро попросил прощения и сменил тему разговора, он должен действительно раскаяться и проявить готовность исправиться.
- Помни, что ты не ниже его, и не думай, что он, разумеется, не считает себя высшим существом по отношению к тебе, и что он готов общаться с тобой на равных.

Женщине необходимо описать свои эмоции, мысли и поведение, которые явились результатом его агрессии:

- «Каждый раз, когда ты так обращаешься со мной, я чувствую замешательство и печаль»
- «Я разочарована в наших отношениях»
- «Меня удивляет, что с тобой я перестаю быть спонтанной и должна выбирать выражения, чтобы не поссориться»
- «Мне кажется, что ничто из того, что я делаю, тебя не устраивает»
- «Я не могу добиться чёткого обсуждения некоторых вопросов; я чувствую, что ты не слушаешь меня»
- «Дети каждый раз уходят в свою комнату, когда ты начинаешь говорить со мной в этом тоне»
- «Наш сын начал разговаривать со мной так же, как ты»

Если он высмеивает то, что говорит женщина, отрицает её чувства, презрительно о ней отзывается или оскорбляет её, женщина должна сосредоточиться на своих собственных эмоциях; они являются безошибочным индикатором того,

что что-то идёт не так. Она должна противостоять всем уловкам, к которым он прибегает для того, чтобы втянуть её в ссору. Она не должна ни оправдываться, ни искать его понимания. Она не должна ни доказывать ему, ни пытаться быть понятной, ни пытаться быть совершенной, ни иметь в запасе ответ на все «отравленные стрелы», которые он в неё пускает. Она может сказать: «Меня не интересует то, что ты говоришь», не пытаясь понять его, не выказывая ему сочувствия и не «помогая» ему измениться. Она должна уйти сразу, пойти прогуляться, оборвать его на полуслове и уйти развлекаться с теми, кто действительно ценит её (например, сама с собой). Необходимо оставить агрессора наедине со своей злобой. Не оставаться ни на минуту, чтобы выслушивать, что он там ещё скажет.

Выдвинуть ультиматум

Если, несмотря на все усилия женщины по ведению диалога и установлению границ, продолжаются обвинения, дискредитация, высмеивание, презрение, оценочные суждения, критика, обесценивание и т.д. , ей необходимо назначить максимальный срок, в течение которого она согласна терпеть ситуацию. Если он действительно настроен что-то менять, одного месяца более чем достаточно для того, чтобы он мог проявить добрую волю, уважение и адаптированность. Если в течение месяца никаких изменений не произошло, их не будет и в дальнейшем. Женщине нужно обдумать, что именно она не намерена терпеть дальше, и резюмировать это во фразе, где были бы чётко определены границы, которые она ставит. Например: «Я не намерена больше терпеть презрительное отношение, молчанку и обесценивание»; «Я не стану и дальше выносить твоё пышущее злобой отношение ко мне»; «Тебе не удастся и дальше запугивать меня обесцениванием и критикой»; «Не смей так разговарить со мной никогда

больше!»; «Я не собираюсь терпеть подобные комментарии!»; «Или ты прекращаешь, или я ухожу!»

Женщина имеет право **требовать от партнёра немедленных перемен**:

- Он должен признать факт агрессии. Если он продолжает отрицать абьюз, никакие изменения невозможны. Человек не может измениться, если он не признаёт такую необходимость.
- Он должен согласиться на психотерапию, ориентированную на гендерных абьюзеров, так как установлено, что без помощи извне очень трудно отказаться от агрессивного поведения. Одной доброй воли недостаточно.
- Он не должен переходить установленные границы.
- Он должен начать проявлять реальную, деятельную заботу о ней, о её потребностях.

Женщине необходимо серьёзно поговорить с партнёром и начать выдвигать ультиматум каждый раз, когда агрессия повторяется:

- «Если ты ещё раз заговоришь со мной таким тоном, я подам на развод»
- «Ещё раз позволишь себе критиковать мою работу и можешь забыть обо мне на долгое время»

Не веди себя как жертва:

- Говори твёрдым тоном, а не слабым, потухшим голосом подчинённой. Используй твою злость для того, чтобы говорить энергично и резко. Говори медленно и членораздельно. Перестань постоянно за всё извиняться.
- Отследи за собой слова и фразы-паразиты и уничтожь их. Если необходимо, запиши твою речь на диктофон, чтобы изучить, как и что ты говоришь.
- Смотри агрессору в глаза, когда он говорит.
- съёживаться, следи, чтобы плечи были расправленными, даже когда ты сидишь.

- Расслабь руки, не закрывай руками лицо и не ломай себе пальцы. Не жестикулируй много.

Думать о том сроке, который ты сама установила для разрыва отношений, и о том, сколько осталось дней, может помочь тебе. Когда мы понимаем, что трудная ситуация скоро закончится, к нам приходят силы для того, чтобы вытерпеть её, пока она продолжается.

Женщина должна положить конец ситуации абьюза ради собственного достоинства. Поделиться информацией об абьюзе с кем-то, кому она доверяет, и выдвинутый агрессору ультиматум может помочь ей твёрдо придерживаться своей цели. Поставить в известность о наших намерениях кого-то ещё помогает нам достичь цели и не отступить.

Если партнёр в ответ на ультиматум потребует не угрожать, женщина может ответить, что она ставит его в известность о том, что для неё невыносимо; уведомляет его о минимуме, необходимом для того, чтобы совместное проживание было возможным, и что **ультиматум — это логическое следствие его поведения**.

Выполнить ультиматум

- Женщине необходимо найти терапевта-женщину, специализирующуюся на домашнем насилии. Было бы неплохо, если терапевт (врач-психотерапевт, психиатр или клинический психолог) могла бы сопроводить женщину в процессе освобождения, помогая ей следовать определённым этапам обретения безопасности и растущей личностной автономии. Психотерапевт должна иметь опыт в этом вопросе, владеть соответствующими приёмами и знать, куда направить клиентку в случае необходимости. Необходимо спросить терапевта, готова ли та, если понадобится, составить соответствующее заключение о психологических последствиях перенесённого абьюза (заключение,

которое может быть использовано как свидетельство эксперта или свидетельские показания в суде). Если она откажется, женщине придётся искать другую специалистку.

- Женщине необходима юридическая консультация по теме домашнего насилия. Ей необходимо знать свои права, прояснить экономическую ситуацию (общая собственность, налоговый режим и т.д.). Если в результате консультации выяснится, что речь идёт о преступлении гендерного абьюза, возможно, что женщина не захочет писать заявление в полицию. Очень часто жертва домашнего насилия просит своего адвоката вести дело о разводе так, чтобы «не навредить ему», осторожно, «на цыпочках». На самом деле она боится оскорблений и нападок партнёра, не хочет, чтобы он продолжал причинять ей вред, боится его репрессий. Поэтому важно, чтобы адвокат (мужчина или женщина) убедил/а бы женщину, что необходимо сражаться за свои права, не отдавать ему всё имущество или, что гораздо хуже, опеку над детьми, если он её потребует.
- Женщине необходимо защитить себя, чтобы не попасть в ситуации, избежать абьюз в которых стало бы невозможным. Если она идёт с партнёром куда-то, то при ней всегда должны быть деньги и мобильный телефон, чтобы иметь возможность вернуться домой самостоятельно в случае, если ситуация выйдет из-под контроля. Если она опасается, что он будет вести себя агрессивно, ей нужно приготовить чемодан с самым необходимым и деньги, чтобы покинуть его в любой момент.
- Женщина не должна создавать новые связи с ним: совместная покупка жилья, совместная работа или работа в фирме партнёра, беременность, официальное замужество и т.д.
- Женщина должна чётко знать, на кого/что она может рассчитывать.

СОВЕТ. Возьми «отпуск от совместной жизни», чтобы поразмыслить над твоими отношениями и организовать твоё сопротивление абьюзу. Ты можешь использовать это время, чтобы подготовить разрыв и проконтактировать с людьми, которые могут оказать тебе поддержку. Тебе необходимо обдумать форму разрыва, настроиться и

набраться решимости для того, чтобы довести задуманное до конца.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Страх

Консуэло Барэа



- **Перевод:** *Татьяна Керим-Заде*

- **Источник:** «*Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть*» *(2013), из главы «Страх»*

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Что можно сделать?*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Дети абьюза*

Ты уже не сомневаешься в том, что происходит, ты уже точно знаешь, что твой партнёр относится к тебе плохо. Но если раньше ты была печальна, то теперь ты испытываешь тревогу, начинаешь понимать, что ты боишься его. Ты уже не знаешь, как исправить ситуацию. Несмотря ни на что, ты любишь его, но уже не веришь в то, что он может измениться. Он угрожает тебе, и ты

боишься разорвать отношения. Тебе кажется, что нечто ужасное и непоправимое может произойти в любой момент.

Ты уже не сомневаешься в том, что происходит, ты уже точно знаешь, что твой партнёр относится к тебе плохо. Но если раньше ты была печальна, то теперь ты испытываешь тревогу, начинаешь понимать, что ты боишься его. Абьюз проявляется в разных формах, и ты уже не знаешь, как исправить ситуацию. Несмотря ни на что, ты любишь его, но уже не веришь в то, что он может измениться. Он угрожает тебе, и ты боишься разорвать отношения. Тебе кажется, что нечто ужасное и непоправимое может произойти в любой момент; ты взволнована, тебе снятся кошмары, ты чувствуешь себя плохо…

В этой главе мы рассмотрим:

- Цикл и эскалацию насилия
- Что он делает и почему он это делает
- Как влияет на женщину это поведение
- Сексуальную агрессию
- Фоторобот жертвы

ЦИКЛ И ЭСКАЛАЦИЯ НАСИЛИЯ

Гендерное насилие имеет циклическую структуру; в большинстве случаев жертвы рассказывают о том, как после эпизода агрессии партнёр смягчал своё поведение и свои слова, и что эта видимость спокойствия заканчивается когда, без причины, он вновь начинает нагружаться гневом до тех пор, пока не взрывается новой агрессией. В США 47% мужчин, которые бьют партнёрш, повторяют агрессию минимум три раза в год.

Доктор Леонора Уолкер, клинический психолог и преподавательница в Nova Southeastern University, в начале 70-х годов инициировала в США научное исследование о последствиях абьюза мужчин над женщинами и о динамике домашнего насилия. Уолкер — первый международный авторитет по теме домашнего насилия; она написала двенадцать книг, некоторые из которых (как «Женщина, подвергшаяся насилию«1) стали классикой. Она стала первой, кто начал говорить о цикле насилия. Исследования Уолкер о поведении домашних насильников выявили тенденцию к циклическому поведению у агрессоров: нарастание напряжения, взрыв насилия и фаза раскаяния или «медовый месяц».

Фазы цикла насилия

Нарастание напряжения

Мужчина испытывает нарастающее психическое напряжение по разным причинам и обстоятельствам: проблемы в семье, стресс на работе или же собственная привычка к негативному мышлению. Его поведение становится всё более агрессивным, несмотря на огромные усилия, предпринимаемые жертвой (женщиной), для того, чтобы удовлетворить его запросы и успокоить его. Вербальная агрессия с его стороны психологически ослабляет женщину и поднимает боевой дух мужчине, оправдывая, по его мнению, абьюз.

Взрыв насилия (фаза активного насилия)

Мужчина «взрывается» и жестоко нападает на партнёршу, нанося ей психологические и/или физические увечья. Женщина находится в сильном замешательстве и чувствует

себя беспомощной. Он наконец-то проявляет свой гнев в открытую, как способ достижения власти и контроля.

Напряжение растёт до тех пор, пока не выливается в то или иное действие: мужчина оскорбляет, унижает, бьёт женщину, кидает в неё или ломает предметы, напивается, не говорит ни слова в течение нескольких дней, ввязывается в драки, заводит внебрачную связь, покупает слишком дорогие вещи, играет в азартные игры, отвергает партнёршу, принуждает её к сексу, аннулирует её кредитную карту, увольняется с работы, публично унижает партнёршу, сплетничает о ней за глаза и в глаза, уходит из дома, угрожает партнёрше расправой, угрожает засадить её в психушку или отнять детей, безрассудно ведёт себя за рулём, лишает партнёршу сна, эмоционально изводит её…

Она пыталась показать ему, как сильно она его любит (попытки умиротворения в стадии нарастания напряжения) и теперь испытывает сильную боль; однако, она не показывает недовольства и не принимает ответные меры, так как неравное распределение власти в паре, которое формировалось в течение предыдущих лет, парализует её. Вся власть принадлежит ему. Она очень хорошо усвоила это и чувствует себя беспомощной и слабой.

Фаза раскаяния или «медовый месяц»

Начинается манипуляция чувствами женщины, агрессор просит прощения, плачет, обещает исправиться. В течение какого-то периода времени он с готовностью исполняет пожелания партнёрши. Она находится в состоянии экстаза, у неё власть, её мужчина готов на всё ради неё. Оба предпочитают не помнить о случившемся ранее. На самом

деле, название «медовый месяц» не такое уж подходящее для этой фазы, эта «хорошая» фаза для женщины не так уж и хороша: мужчина решает, когда эта фаза начнётся, и когда она закончится, в этой фазе для женщины резко повышается риск изнасилования, это наиболее трудное для неё время, когда степень эмоциональной спутанности наиболее высока. Более подходящим названием было бы «фаза аффективной манипуляции», но так как большинство авторов употребляет традиционный термин, то в этой книге мы будем придерживаться этой номенклатуры.

Мужчина может испытывать стыд, вину или опасаться последствий своих действий, если женщина подаст на него в суд (по крайний мере, после первых дебошей это опасение присутствует). Он начинает просить прощения, плакать, обещать измениться, стать хорошим любящим мужем и отцом. Признаёт, что он вёл себя неадекватно. Всё это может быть очень убедительным, так как в моменты «раскаяния» мужчина на самом деле ощущает вину.

Если женщина ушла он него, он постарается, чтобы она вновь приняла его. Он предупредителен и добр. Помогает по дому, на первых порах. Изображает усиление набожности («с тех пор, как ты ушла от меня, я снова начал ходить в церковь»), переносит на бога ответственность за свою агрессию. Если он пил, то перестаёт пить. Она говорит себе: «Если он способен перестать пить, значит, он может перестать бить меня», однако, выпивка — это не причина агрессии; если бы это было так, то, напившись, он бросался бы и на других людей. Любопытно, но он обычно мил с окружающими, когда выпьет. Также мужчина использует тот факт, что ходит на терапию, как признак своего выздоровления: «Это всё в прошлом, теперь я хожу на терапию и стал другим человеком». В течение

какого-то времени он говорит и делает то, о чём его просит партнёрша. Он ослабляет контроль за женщиной, и та не чувствует себя столь изолированной, как раньше. Оба витают в облаках «медового месяца».

В то же время мужчина начинает воспринимать ситуацию как контроль и власть над ним со стороны женщины. Как только он добивается, чтобы она его простила, его рвение сильно снижается, и он вновь начинает чувствовать растущее раздражение, напряжение растёт, и относительно спокойный этап в отношениях завершается. Когда женщина пытается использовать своё якобы «привилегированное положение», достигнутое в фазе раскаяния, мужчина чувствует, что он теряет контроль. Он начинает испытывать тревогу по этому поводу и вновь чувствует необходимость показать женщине, «кто тут хозяин», и «поставить её на место». Вскоре начинается новая фаза нарастания напряжения. Снова начинаются разногласия и вместе с ними — новый цикл, в котором мужчина старается создать атмосферу страха и подчинения женщины, в противоположность уважению и равноправию.

Если мужчине не удаётся убедить женщину вернуться к нему после эпизода насилия, он начинает чередовать демонстрацию показушной страсти, экстравагантные подарки, обещания измениться с преследованием, оскорблениями, манипулированием детьми, угрозами женщине, угрозами самоубийством и т.д. Он попытается осложнить жизнь женщине настолько, насколько это возможно, отказываясь от выплаты алиментов и от минимальной заботы о детях. Именно в этот период происходят убийства и наиболее жестокие нападения на женщину.

В каждой паре фазы цикла чередуются в определённом ритме и имеют индивидуальную длительность, но существует общая тенденция к укорачиванию цикла, к более быстрой смене фаз с течением времени.

С каждым разом женщина становится всё более зависимой, с каждым разом у неё остаётся меньше власти. Каждый эпизод насилия лишает её определённого количества энергии до тех пор, пока она не начинает чувствовать, что как бы не может существовать без партнёра. Она превращается в его заложницу.

Отрицание

Это общий знаменатель всех фаз цикла насилия. Мужчина минимизирует свою агрессию: «Ничего особенного»; «Я не бил её, просто толкнул». Обвиняет жертву в преувеличениях и в провоцировании агрессии. Рационализирует ситуацию: «Она счастлива со мной. Я всего один раз побил её»; «Она всем командует. Я подкаблучник». Чем чаще он повторяет себе свою ложь, тем больше верит в неё. Оправдывается перед собой, объясняя себе причины, по которым «он был вынужден это сделать»: «Мне пришлось пригрозить ей, что убью её, потому что она закатила такую истерику, что подняла на ноги всех соседей и испугала детей, но она знает, что я никогда не смогу причинить ей вред»; «Ни один мужчина не стал бы терпеть то, что вытерпел я».

Ограниченность модели цикла насилия

«Цикл насилия» — это очень известная модель для объяснения динамики домашнего насилия. Несмотря на пользу этой модели, поясняющей, почему абьюзер «не всё время плохой», у неё есть ограничения:

- Хотя «цикл насилия» присутствует во многих отношениях с абьюзом, сроки между насильственными эпизодами нерегулярны: может быть разница в днях, неделях или месяцах.
- Не все женщины подвергаются насилию в этой форме. У многих никогда не бывает фазы «медового месяца».
- Эта модель концентрируется вокруг насильственных эпизодов и не учитывает контролирующего поведения абьюзера, которое может присутствовать постоянно.
- Эта модель не учитывает другие виды домашнего насилия (кроме физического): сексуальное, психологическое, экономическое и социальное насилие над женщиной.
- Делает упор исключительно на терапию, сконцентрированную на управлении гневом и на самоконтроле. Это скрывает лежащие в основе абьюза сексизм и статусную дискриминацию женщин.
- Насилие не всегда имеет циклическую структуру; иногда возникает неожиданно, из ниоткуда, не поддаётся объяснению и не подчиняется никакому ритму.

Эскалация насилия

Циклическая структура насилия осложняет для женщины задачу разорвать отношения с партнёром. Кто не давал шанс конфликтным отношениям после жестокого спора? Надежда на то, что партнёр изменится, что дела пойдут лучше, что в процессе притирания друг к другу сгладятся шероховатости — всё это заставляет жертву абьюза хвататься за любой снисходительный жест абьюзера и верить в то, что мужчина говорит ей о своей вине, перемене или чувствах после того, как он удовлетворил свою потребность излить на женщину злобу и перешёл к выказыванию доброжелательности или любезности. Нередки случаи, когда мужчина, оскорбив или ударив женщину, требует от неё сексуальных отношений, и женщина расценивает это как желание помириться. Однако, после эякуляции холодность и цинизм снова занимают своё привычное место.

Хотя мы говорим о цикле, гораздо правильнее было бы говорить о «спирали насилия», так как с каждым новым повтором, к сожалению, увеличивается интенсивность абьюза.

Эскалация вербальной и психологической агрессии может быть представлена как:

Косвенная вербальная агрессия

- Он саботирует коммуникацию………………………… Она в замешательстве
- Он пытается доказать, что она ниже него…………………… Она в депрессии

Прямая вербальная агрессия

- Он жестоко оскорбляет её и угрожает ей……………………. Она боится его
- Он контролирует и изолирует её………….. Она становится его заложницей
- Он аннулирует её как личность………………… Она думает о самоубийстве

Вербальная агрессия может быть такой же травмирующей и деструктивной, как и физическая. Необязательно наличие побоев или сексуального насилия для того, чтобы женщина жила в атмосфере террора и страдала бы от тяжких психологических травм. Систематическое разрушение самооценки и душевных сил, угрозы и контроль могут привести к тому, что женщина начинает видеть в самоубийстве возможность отдохнуть. От печали она идёт к страху. Постепенно, незаметно для себя, каждый раз она становится всё тревожнее, плохо спит, постоянно настороже. Если раньше она грустила, то теперь она боится.

Когда маховик насилия запущен, эскалация насилия становится практически безостановочной. Когда агрессия

становится для мужчины привычкой, её интенсивность раз от раза нарастает, даже если при этом он никогда не перейдёт к физическому абьюзу.

Запугивание предваряет физический абьюз

Переходной стадией от психологического к физическому насилию является стадия угрожающего поведения и запугивания. В 90% случаев такое поведение предваряет во времени прямое физическое насилие.

Запугивать значит угрожать словом, позами, ударами по предметам, пинками в двери, жестоким обращением с домашними животными… Мужчина преграждает женщине дорогу, толкает её, щипает, дёргает как-будто в шутку. Постепенно агрессор загоняет жертву в угол и его удары становятся всё более ощутимыми.

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ И ПОЧЕМУ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ

В ходе эскалации психологического и вербального насилия агрессор постепенно теряет сдерживающие механизмы; поначалу он озабочен собственным имиджем в глазах партнёрши, затем он принимается за косвенные нападения, и постепенно наступает момент, когда агрессия становится беспардонной и открытой. Он потерял всякое чувство уважения к ней; он перешёл все границы.

Унижающее и жестокое обращение абьюзера с партнёршей одновременно служит ему для оправдания собственной манеры воспринимать её: он говорит и думает о ней, как о предмете собственности, и к тому же, совершенно презренном предмете. Таким образом, слушая собственные обесценивающие рассуждения о женщине и веря в них, он убеждает сам себя в том, что имеет право оскорблять её,

угрожать ей и бить её, потому что она — просто-напросто помои.

В приватной сфере он обычно жестоко оскорбляет её, даёт унизительные прозвища, высмеивает её, открыто унижает, угрожает убить…

Ниже приводятся примеры типичных типов агрессии, которые не всегда могут присутствовать одновременно, но которые очень часто встречаются в психологическом абьюзе.

Сложившаяся ситуация напоминает захват заложников

- **Он «окружает врага»,** изолирует женщину, разрывая её связи с внешним миром.
- **Друзья и подруги.** Мужчина старается незаметно дискредитировать и обесценить женщину в глазах других, сам между тем пытается быть максимально любезным с ними. Он саботирует разговоры женщины с другими людьми, меняя тему или высмеивая её слова. Если она сохраняет старые дружественные связи, он систематически дискредитирует её друзей и подруг, устраивает сцены ревности или провоцирует ссоры. Постепенно у женщины пропадает желание проводить время со своими подругами и знакомыми.
- **Родители.** Он критикует её родителей и родственников до тех пор, пока она не прекратит с ними общение. Однако, если ему приходится встречаться с её семьёй, он ведёт себя очаровательно и проявляет фальшивую любезность к женщине.
- **Работа.** Многие абьюзеры предпочитают, чтобы их партнёрша экономически зависела от них. Они не хотят, чтобы работа давала бы женщине возможность быть независимой. По мере того, как абьюз становится всё более тяжёлым, женщина чувствует себя всё хуже — физически и психологически — и вынуждена всё чаще брать больничный, что быстро приводит её к финансовой и социальной бедности, она теряет возможности продвижения

по службе и с каждым днём всё больше зависит от своего партнёра. Возможно, тот попытается убедить её совсем бросить работу.

- **Контакт с внешним миром.** Абьюзер контролирует, когда она выходит на улицу, кому звонит, куда она идёт и т.д. Иногда он отправляется вместе с ней, чтобы ему было удобнее контролировать.

Он полностью контролирует её

- **Контролирует её действия,** приказывает и запрещает. Он говорит: «Сколько раз я должен повторять одно и то же?»; «Не смеши людей»; «Разговор окончен!»; «Заткнись!»; «Не смеши меня»; «Это твоя проблема».
- **Контролирует деньги.** Выделяет деньги только на домашнее хозяйство; если женщина работает, он старается сделать так, чтобы расходы по ЖКХ, телефон, интернет и т.д. оплачивала женщина, и чтобы у неё оставалось как можно меньше денег; убеждает женщину переписать на него или на обоих её недвижимость и/или другую собственность.
- **Контролирует сексуальные отношения и тело женщины.** Он или принуждает её к сексу, или наотрез отказывается от сексуальных отношений с ней. Принуждает её к тем видам секса, которые ей неприятны (анальный секс, групповой секс и т.д.). Контролирует то, как она одевается, какую причёску носит и т.д.
- **Управляет детьми.** Путём оскорблений и унижений женщины, он добивается того, что дети усваивают, что их мать — это та, которая кричит и плачет, а их отец — это тот, у кого власть. Когда дети хотят что-то, они просят разрешения у отца, потому что знают, что мама — это ноль без палочки. Иногда они начинают обращаться с матерью так же, как это делает отец. К тому же, отец не упускает случая науськать детей против неё.
- **Контролирует свободное время.** Получается, что у неё нет ни одной свободной минуты, в то время как он может позволить себе проводить время с друзьями, смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, заниматься спортом или хобби… Он решает, что они будут делать в выходные и во время отпуска.

- **Не оставляет женщине личного пространства.** Читает её почту, не даёт ей побыть одной, не позволяет ей иметь свой угол в доме, мешает ей спать.
- **Контролирует её слова и пытается контролировать её мысли.** Разрешает ей говорить или приказывает замолчать, говорит ей, за кого она должна голосовать на выборах, высмеивает её религиозные убеждения, старается переврать и извратить её утверждения.

Он хочет оставаться безнаказанным

- **Отрицает свою ответственность** за абьюз, перекладывает на женщину ответственность за его поведение: «Ты вывела меня из себя»; «Ты меня доводишь»; «Вот что мне пришлось сделать из-за тебя!»; «Не провоцируй меня».
- **Отрицает абьюз:** «Я такого не говорил»; «Ты совсем сошла с ума».
- **Минимизирует агрессию:** «Я только чуть-чуть толкнул тебя».

Если отношения разорваны

- **Он продолжает осуществлять экономический контроль.** Он не выплачивает алименты и принуждает её действовать через суд, что для неё означает новые материальные издержки. Он портит совместное имущество, объявляет себя банкротом, скрывает свои доходы.
- **Пытается убедить её, чтобы она вернулась к нему.** Чередует чрезмерные проявления чувств с преследованием, оскорблениями, манипулированием детьми, угрозами в её адрес, угрозами самоубийством и т.д.
- **Манипулирует детьми.** Во время визитов говорит детям гадости о матери, дискредитирует её и поощряет детей на неуважительное отношение к ней. Использует детей для слежки за женщиной. Угрожает отобрать детей, затевает долгие судебные тяжбы за опеку.

Скрытые значения

Невинная с виду фраза может иметь множество скрытых значений:

«Другие бы не вытерпели столько, сколько я терплю».

В этой фразе имплицитно даётся понять, что:

- «Я хороший, а ты должна быть мне благодарна».
- «Ты невыносима и должна чувствовать вину за это».
- «Я ведь могу и перестать терпеть тебя».

КАК ВЛИЯЕТ НА ЖЕНЩИНУ ЭТО ПОВЕДЕНИЕ

Психологическое влияние. Не существует общей симптоматологии для женщин, подвергающихся абьюзу. На самом деле, симптомы и характерные черты, присущие таким женщинам, представляют собой последствия перенесённого абьюза, а не признаками какой-то патологии: подобные следы оставляет насилие на любом человеке; они зависят от личности агрессора, которая определяет его излюбленную форму агрессии, от личности и социоэкономической ситуации жертвы и от реакции общества на её просьбы о помощи.

Как мы уже видели в предыдущих главах, по мере того, как растёт интенсивность абьюза, женщина испытывает психологические изменения. Из практики судебной медицины известно, что орудие насилия оставляет определённый след на коже жертвы, и это позволяет определить тип орудия. Что-то похожее происходит и с «психологическим следом», которые оставляет агрессия на женщине: по мере увеличения интенсивности насилия, женщина проходит через отчётливо выраженные психологические трансформации. Каждый скачок в эскалации абьюза провоцирует у женщины изменение в её ментальном и эмоциональном состоянии.

В большинстве случаев домашнего насилия можно проследить, как агрессор сперва прибегает к косвенной психологической агрессии, затем к прямой психологической агрессии, затем к контролю, изоляции, запугиванию и к физической агрессии — в этом порядке. Различное «оружие» — психологическое и физическое — приводит к характерным «психическим повреждениям» у жертвы. Можно говорить о трёх главных психологических последствиях абьюза: депрессии, пост-травматическом стрессовом расстройстве и, как мы увидим впоследствии, Стокгольмском Синдроме.

Физическое насилие необязательно должно быть более разрушительным по последствиям, чем насилие психологическое. Есть абьюзеры, которые вообще не бьют женщин, но доводят их до самоубийства, не касаются их пальцем, но делают так, что женщины живут в постоянном ужасе. В следующих главах мы будем говорить о том, как тип личности абьюзера определяет тип абьюза.

Кроме формы и интенсивности абьюза, которые зависят от личности агрессора, на психологические последствия абьюза, от которых страдает женщина, влияет её тип личности и её социоэкономическая ситуация. Если женщина ранее подверглась виктимизации в родительской семье или в предыдущих отношениях, её способность реагировать на абьюз будет сильно снижена, она будет более ранимой, кроме того, на неё будет влиять предварительное научение подчинению и зависимости, которые ещё более затруднят разрыв отношений с абьзером. Если женщина имеет профессию, с помощью которой она может быть независимой финансово и жить самостоятельно, ей будет значительно легче выбраться из отношений, в которых она подвергается насилию.

На психологическое состояние женщины влияет, разумеется, и реакция окружающих на её просьбы о помощи. Если она сталкивается с врачом, который не желает знать причину увечий, если ей советуют не обращаться в полицию, если её родители стыдятся её и принимают сторону абьюзера, если она обращается в полицию, но дело закрывают или ограничиваются небольшим штрафом… борьба за выживание для женщины будет очень нелёгкой.

ЧТО ТАКОЕ ПОСТ-ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)?

Женщина чувствует тревогу, она отдаёт себе отчёт, что партнёр обращается с ней жестоко. Она начинает дрожать, когда звонят в дверь. Она плохо спит. Испытывает страх на улице. Ведёт себя так, как если бы он постоянно наблюдал за ней, и старается избегать делать то, что не понравилось бы мужчине, даже если его нет рядом. Постепенно женщина, подвергающаяся насилию, приучает себя жить в страхе. Всё чаще ей начинает казаться, что последнее избиение, оскорбление или угроза повторяются в настоящем, это ощущение возникает неожиданно.

Ей снятся кошмары, у неё жуткие воспоминания. Она пытается избегать всего, что может напомнить ей об абьюзе (предметы, места или люди). Она пугается и чувствует себя плохо, когда происходит что-то непредвиденное. Она всегда начеку, всегда ожидает подвоха. Её ощущение опасности практически непрерывно. Ей трудно доверять людям, вступать с ними в контакт. Она легко обижается. Она чувствует, что никому до неё нет дела, и что никому нельзя доверять.

Ей трудно уснуть, она в напряжении. Она не может заниматься даже обычными делами, не может жить обычной жизнью. Она не может сконцентрироваться. Она думает о самоубийстве. Человек, который чувствует себя таким образом, может страдать пост-травматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Это расстройство является следствием пережитой травмы, которая угрожала жизни человека. Если речь идёт об отдельном событии, например, ДТП, землятресении и т.д., ПТСР может не нуждаться в специальном лечении; спустя некоторое время психологическое состояние человека начинает поправляться само по себе. Если симптомы очень интенсивные и длительные, ПТСР лечат медикаментами и терапией. В этом случае мы говорим о хроническом ПТСР.

Пост-травматическое стрессовое расстройство может возникнуть в результате:

- изнасилования или сексуального абьюза
- избиения или нанесения увечий со стороны члена семьи
- насильственного преступления, в котором человек оказался жертвой ДТП или крушения самолёта
- попадания в ураган, торнадо или пожар
- попадания в зону военных действий
- попадания в ситуацию, где жизнь человека субъективно находится под угрозой (человек думает, что его убьют)
- в результате присутствия в качестве свидетеля в любой вышеописанной ситуации

Считается нормальным, что в течение первого месяца после травмирующего события человек будет находиться в под его воздействием, но если через несколько месяцев состояние человека не улучшается, необходимо рассмотреть возможность развития у него пост-травматического стрессового расстройства.

Некоторые люди не ощущают симптомов ПТСР в течение первых нескольких лет после травмы. Например, такое встречается относительно часто в случаях изнасилования: женщина изолирует, замораживает воспоминания об изнасиловании и часто вообще не отдаёт себе отчёт в том, что произошло; лишь спустя несколько лет, в присутствии какого- нибудь специфического растормаживающего фактора, воспоминания прорываются в сознание и быстро развивается обширная симптоматика ПТСР.

Эксперты по домашнему насилию придерживаются мнения, что депрессия и ПТСР являются наиболее распространёнными последствиями пережитого абьюза:

«Депрессия и пост-травматическое стрессовое расстройство, которые в высокой степени скоррелированны между собой, являются наиболее распространёнными психологическими последствиями домашнего насилия. В своём мета-анализе, включившем в себя данные основных исследований, проведённых в США, Голдинг показала, что риск развития депрессии и ПТСР в результате домашнего насилия был более высоким, чем даже в случаях детского сексуального абьюза». «Пост-травматическое стрессовое расстройство как следствие домашнего насилия широко изучалось в США; его распространённость среди женщин, подвергавшихся домашнему насилию была гораздо выше (приблизительно в 3,74 раза), чем среди женщин, которые не подвергались насилию» (Жаклин С. Кэмпбелл2, Джонс Хопкинс, University School of Nursing).

СЛОВО «ИСТЕРИЯ»

Когда женщина, подвергающаяся насилию, становится испуганной, плаксивой, когда её парализует страх и она

даёт бесссвязные объяснения, срывается на крик, дрожит и т.д., некоторые люди вешают на неё ярлык «истеричка». Многие мужчины-сексисты используют этот термин в отношении женщин, ведущих себя эмоционально для того, чтобы, по версии мужчин, привлечь к себе внимание. Слово «истерия» происходит от греческого «hystera» и означает «матка»; и таким образом, «женское». В эпоху Фрейда считалось, что мужчины не могли себя так вести. Во время и после вьетнамской войны у многих ветеранов обнаружились истерические симптомы. Принимая во внимание, что слово «истерия» было бы оскорбительным для героев, и понимая, что «истерическая» симптоматика была последствием травматического опыта, термин «истерия» был заменён в DSM3 на новые психиатрические диагнозы:

- **Пост-травматическое стрессовое расстройство**
- **Конверсия.** Появление физических симптомов, параличей и анестезий, которые не могут быть объяснены физической патологией, возникающие как следствие неразрешённых эмоциональных противоречий, связанных с проблемами и конфликтами, которые больной не в силах разрешить.
- **Соматизация.** У пациента не обнаружено никакой физиологической патологии, и тем не менее, он настойчиво требует медицинской помощи в связи с различными физическими симптомами, которые приводят к значительному ухудшению положения в социальной, трудовой и других областях деятельности пациента. Симптомы появляются в разных частях тела, хотя наиболее часто они выражаются в области ЖКТ, женского репродуктивного аппарата и во псевдоневрологических заболеваниях.
- **Диссоциативные расстройства.** Диссоциативная амнезия — это потеря памяти о недавних травматических событиях, не обусловленная органическим психическим заболеванием и слишком сильно находят выражение, чтобы её можно было объяснить забывчивостью и усталостью. Диссоциативный ступор-это сильное снижение или полное отсутствие волитивной

деятельности и нормальной реакции на внешние стимулы. Человек остаётся неподвижным, не говоря ни слова, в течение долгих промежутков времени, это состояние имеет психологическое происхождение, связанное с недавним стрессовым событием в биографии человека.

Благодаря вьетнамским ветеранам женщины, подвергающиеся насилию, больше не квалифицируются как истерички. Существует диагностический критерий, очень полезный в судебных разбирательствах по делам о домашнем насилии. Если судебная медэкспертиза заключает, что женщина, подвергавшаяся насилию, страдает ПТСР, тем самым выносится заключение, что ментальное состояние женщины не случайно и не является симптомом сумасшествия, а имеет травматическое происхождение, то есть, может быть последствием психологической агрессии со стороны партнёра.

Другими психологическими расстройствами, часто вызываемыми домашним насилием, являются хроническая усталость, алиментарные расстройства и злоупотребление токсическими веществами, такими как алкоголь, психофармакологические средства и т.д.

Согласно ВОЗ, во время исследования, проведённого в г. Леон (Никарагуа), было установлено, что у женщин, подвергавшихся насилию, риск психических расстройств был в шесть раз выше, чем у женщин, не находившихся в ситуации абьюза. В США вероятность постановки психиатрического диагноза для женщин в ситуации домашнего насилия в четыре- пять раз выше, чем для женщин вне ситуации абьюза.

НАХОЖУСЬ ЛИ Я ВНУТРИ ЭТОГО ЦИКЛА?

Многие люди находятся в ситуации абьюза. Абьюз — это проблема равных возможностей и борьбы за власть и контроль в паре; любой человек может оказаться жертвой абьюза. Ниже приведён опросник, который поможет тебе прояснить твою ситуацию:

1. Ты боишься своего партнёра?
2. Чувствуешь ли ты, что часто тебе приходится быть сверхтактичной, чтобы твой партнёр не обиделся?
3. Он когда-нибудь ударил или толкнул тебя?
4. Твой партнёр ведёт себя адекватно по отношению к тебе большую часть времени, но иногда его поведение становится жестоким и извращённым?
5. Ты думала когда-нибудь, что твой партнёр убьёт тебя?
6. Он когда-нибудь говорил, что убьёт тебя?
7. Он когда-нибудь угрожал самоубийством?
8. Он когда-нибудь принуждал тебя делать что-то против твоего желания?
9. Ты растеряла всех друзей/подруг, с тех пор как ты с ним?
10. Чувствуешь ли ты, что на людях тебе приходится изображать благополучие, хотя на самом деле это не так?

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ

Согласно ВОЗ, одними из наиболее распространённых физических последствий гендерного насилия являются:

- **Убийство.** Большинство убийств женщин совершается их интимными партнёрами, настоящими и бывшими. Исследование 249 дел в одном из судов Зимбабве показало, что 59% убийств женщин были совершены интимными партнёрами жертв.
- **Тяжёлые увечья.** Исследования, проведённые в Камбодже, установили, что половине женщин, о которых стало известно, что они подвергались абьюзу, были нанесены увечья. Национальный опрос в Канаде о насилии против женщин выявил, что в 45% случаев домашнего насилия следствием были увечья, а из всех женщин, получивших увечья, 40% понадобилась врачебная

и санитарная помощь. Домашнее насилие имеет огромное негативное влияние на общественную систему здравоохранения. Женщины пытаются найти защиту в отделении скорой помощи, у участковых врачей и у специалистов. По примерным подсчётам, каждый врач принимает как минимум одну женщину, подвергающуюся насилию, в день.

- Примерно 28% женщин, которые проходили обследование в амбулаториях, хотя бы однажды подвергались домашнему насилию, а 14% — подвергались ему часто.
- 15% от общего количества визитов женщин в отделение скорой помощи приходится на последствия домашнего насилия.

- **Увечья во время беременности.** В исследовании, длившемся в течение трёх лет в больницах Хьюстона и Бостона (США) и задействовавшем 1203 женщины, было установлено, что домашнее насилие во время беременности стало решающим фактором таких расстройств, как низкий вес новорожденного, сильное увеличение веса у беременной женщины, инфекции и анемия.
- **Нежелательная беременность в молодом возрасте.** Некоторые женщины могут, будучи запуганными, отказаться от использования контрацептивов, опасаясь побоев или оставления партнёром.
- **Предрасположенность к заболеваниям.** Хроническая тазовая боль в значительной степени соотносится с наличием гендерного насилия в паре. Исследование, проведённое в США, установило, что быть жертвой детского абьюза в два раза повышает риск тяжёлых расстройств менструального цикла, предрасположенность к заражению ЗППП или к инфекциям мочевыводящих путей; между тем, домашнее насилие повышало этот риск в три раза. Стресс, производный из ситуации домашнего насилия, отражается на организме в виде снижения уровня иммунитета, согласно данным современных исследований.
- **Суицид.** Исследования, проведённые в США, показали, что среди женщин, подвергающихся насилию, риск суицида в пять раз выше по сравнению с женщинами, которые не живут с агрессивным мужчиной.

- **Общее ухудшение самочувствия.** Снижается иммунитет, появляются различные соматизации, прогрессируют хронические заболевания и т.д.

ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ НА ЭКОНОМИКУ СТРАН

- **В трудовой сфере.** В одном из подготовленных Канадой докладе о гендерном насилии, 30% женщин, подвергшихся насилию, были вынуждены сократить рабочее время, как следствие насилия, а 50% женщин, получивших увечья, были вынуждены взять больничный.
- Насилие со стороны партнёра запугивает женщину и лишает её сил, необходимых для продвижения по службе. Один из проектов, нацеленных на локальное развитие в Мадрасе (Индия), был на грани срыва из-за массового выхода из программы женщин, которые начали покидать проект по причине участившихся побоев со стороны мужей.
- **В области здравоохранения.** Домашнее насилие имеет сильное негативное влияние на государственную систему здравоохранения. Как указывалось выше, женщины пытаются найти защиту в отделении скорой помощи, у участковых врачей и у специалистов. По примерным подсчётам, каждый врач принимает как минимум одну женщину, подвергающуюся насилию, в день. Примерно 28% женщин, которые проходили обследование в амбулаториях, хотя бы однажды подвергались домашнему насилию, а 14% — подвергались ему часто. 15% от общего количества визитов женщин в отделение скорой помощи приходится на последствия домашнего насилия. Принимая во внимание только сферу здравоохранения, расходы, к которым ведёт домашнее насилие, невероятно высоки. Исследование, проведённое в США, выявило тот факт, что расходы на амбулаторное лечение женщин, подвергшихся сексуальному и физическому насилию, в два с половиной раза превышают расходы на лечение всех остальных женщин, после учёта всех переменных величин. Психологические проблемы — следствие домашнего насилия, которые приходится лечить с помощью психотерапии и психофармакологических средств, ведут к более высоким расходам, чем лечение тяжких физических увечий.

- **В области судопроизводства и социальных служб.** Общественные средства расходуются на полицию, судопроизводство и юридические услуги, программы терапии для агрессоров, социальные службы (служба защиты интересов несовершеннолетних), приюты-шелтеры и т.д.

СЕКСУАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ

Женщина, изнасилованная мужем (сожителем) обычно думает, что лучше никому не говорить о случившемся, так как муж (сожитель) имеет право требовать от неё «исполнения супружеского долга»; однако, хотя это изнасилование очень трудно доказать, оно является настоящим преступлением, и женщина может и должна заявить о нём в полицию.

Сексуальная агрессия является одним из видов гендерного насилия. Уровень социальной толерантности в этой сфере настолько высок, что иногда оказывается весьма трудным определить, что является и что не является преступлением. До недавнего времени в Испании считалось, что женщины должны вступать в сексуальный контакт с супругами (сожителями), независимо от собственного желания/нежелания. Принудительный секс считался не изнасилованием, а исполнением супружеского долга.

«С недавних пор во многих странах стали говорить о ***супружеских изнасилованиях*** *как об уголовном преступлении, хотя некоторые и утверждают, что между мужем и женой не существует изнасилования. Термин „изнасилование“, в общих чертах, означает „принуждение к сексуальным отношениям при помощи физической силы, угроз или запугивания, включая имеющие место между мужем и женой“. Однако, признание супружеского изнасилования не только преступлением, но и нарушением Прав Человека осложняется из-за того, что семейная сфера*

концептуализируется как частная. Только совсем недавно дихотомия общественное-частное (и в качестве наиболее приватного – семейные отношения) была поставлена под вопрос».

«Специальный доклад о насилии в отношении женщин» Комиссия ООН по Правам Человека, 1996 «Супружеское изнасилование сопряжено с многочисленными физическими и психологическими последствиями» Берген, 1999

Психологические последствия сексуальной агрессии. Сексуальная агрессия имеет тяжкие психические последствия для жертвы. Обычно в первые моменты жертва находится в состоянии шока и отрицания травмы, эта стадия может быть короткой (несколько минут или дней) или длительной (диссоциативное **капсулирование** травматических воспоминаний). Это является бессознательными спонтанными механизмами выживания. Амнезия и отрицание случившегося позволяют жертве встретить и пережить «следующий день». Опыт сексуальной агрессии настолько жесток, что часто женщина «паркует» воспоминание о нём и пытается продолжать жить как ни в чём не бывало. Она чувствует себя физически и психологически раненой, грязной и униженной, она знает, что общество переложит на неё ответственность за агрессию, и поэтому решает молчать, чтобы не усложнять себе жизнь.

Эволюция последствий изнасилования во времени: образование психологических кист

На стадии, следующей непосредственно за сексуальной агрессией, женщина обычно неосознанно «капсулирует» воспоминания о травме, для того, чтобы выжить. Однако,

спустя некоторое время, — в среднем это три года — женщина переживает кризис, во время которого появляются психосексуальные отклонения и общий психический дискомфорт:

- 25% женщин до истечения трёх лет с момента травмы имеют психосексуальные отклонения. После трёх лет с момента травмы, такими расстройствами страдают 70% женщин. Таким образом, это последствия травмы, развивающиеся в долгосрочной перспективе, в отличие от пост-травматического стрессового расстройства, при котором цикл развития обычно закрывается быстро.
- 25% женщин до истечения трёх лет с момента травмы психически чувствует себя плохо или очень плохо. После трёх лет с момента травмы, процентное соотношение становится обратным: психически плохо или очень плохо чувствуют себя 65% женщин.

У большинства опрошенных, таким образом, имело место «образование психической кисты» вокруг травматического воспоминания и неосознанного отрицания происшедшего. В течение некоторого времени жертва пытается жить так, как-будто «это» никогда не происходило, но, как показывают цифры, спустя три года с момента травмы женщины признают наличие незалеченных психологических ран.

Консуэло Барэа «Исследование характеристик сексуальных нападений и их последствий», реализовано по поручению Городского Собрания Барселоны, 1999. AADAS (Ассоциация Помощи Женщинам, пережившим сексуальную агрессию).

Когда психологические последствия изнасилования начинают проявляться открыто, появляются симптомы посттравматического стрессового расстройства, о котором мы говорили ранее в связи с физическим и психическим абьюзом. Речь идёт об острых симптомах ПТСР, которые

могут перейти в хронические, особенно, если сексуальная агрессия продолжается. Другим частым последствием является депрессия. Если травматические воспоминания закапсулировались, ПТСР или депрессия могут начаться спустя годы, отсроченно. Воспоминания вторгаются в сознание в связи с каким-либо событием, ассоциированным с травмой, или во сне.

Иногда последствиями сексуальной агрессии является самодеструктивное поведение: нанесение себе телесных повреждений, суицид, алиментарные расстройства, аддикции и проституция.

Также у жертвы появляются так называемые «специфические сексуальные последствия травмы» или «психосексуальные расстройства» (ПСР): обширный спектр поведенческих паттернов или субъективных переживаний, которые препятствуют нормальному и удовлетворительному течению сексуальной жизни женщины. Эти расстройства также могут капсулироваться на определённый период времени.

Психосексуальные расстройства могут выражаться в неадекватном восприятии собственной внешности, в болезненных переживаниях, связанных с мужчинами или с внешним сексуализованным контекстом, в переживаниях по поводу собственной сексуальности.

ТИПЫ ПСР (ПСИХО-СЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ)

Неадекватное восприятие собственной внешности

- Выбор тёмной и слишком свободной одежды. Женщина пытается скрыть своё тело в подобии тёмного мешка, избегая мужские взгляды и возможность мужского возбуждения.

- Страх мужского взгляда. Женщина пытается избегать ситуаций, в которых она была бы вынуждена проходить мимо мужчин, пытается сделать так, чтобы они не смотрели на неё.
- Страх перед необходимостью смотреть на собственное тело или прикасаться к нему. Женщина не осмеливается смотреть на себя в зеркало обнажённой, смотреть или прикасаться к собственным гениталиям.
- Восприятие своего тела как грязного и неприятного. Женщина стыдится своего тела, считает его грязным и отвратительным, ей хотелось бы «отделаться от него» (это может вылиться в нанесение себе телесных повреждений и суицид).

Болезненные переживания, связанные с мужчинами или с внешним сексуализованным контекстом

- Недоверие относительно любого мужчины и поиск защиты у женщин. Могут возникнуть необоснованные подозрения в насильственных намерениях относительно знакомых. Женщины распространяют ощущения угрозы, исходящей от агрессора, на всех мужчин. Воспринимают как потенциально опасных всех мужчин: думают, что при удобном случае, все они становятся насильниками.
- Страх находиться поблизости от мужчин. Женщины стараются избегать находиться рядом с мужчинами; например, не заходят в лифт, если им придётся ехать наедине с мужчиной.
- Чувство неудобства от сексуальных сцен в кино или на ТВ. Женщина чувствует стыд, переключает канал или уходит, когда на ТВ показывают сексуальную сцену.

Расстройства сексуальности

- Отсутствие или проблемы с сексуальным желанием. Женщина не чувствует никакой необходимости в сексе, утверждает, что она прекрасно обходится без него. Не различает сексуально привлекательные стимулы.
- Отсутствие или проблемы с сексуальным возбуждением. У женщины не возникает ответной реакции на стимуляцию стимуляцию во время секса, а именно: отсутствует увлажнение вульвы и увеличение половых губ.

- Страх пенетрации. Вагинизм, физиологическое расстройство, при котором вагина сокращается так сильно, что осуществить пенетрацию невозможно, сопровождается интенсивной болью (вагинизм в определённых ситуациях может быть нормальной реакцией: во время первых сексуальных контактов вагина обычно сокращена).
- Отсутствие или трудность достижения сексуального удовлетворения. Женщина не испытывает оргазма или испытывает ограниченный, частичный оргазм. Сексуальное возбуждение не разрешается сексуальным климаксом, это фрустрирует женщину и увеличивает стресс.

Заявления об изнасиловании

- **Чем тяжелее изнасилование, тем меньше вероятность, что женщина заявит в полицию.** В случаях тяжких и очень тяжких изнасилований, заявляют в полицию 10% женщин. В случаях без отягчающих обстоятельств заявление подают до 92% женщин. Терапевтическая помощь более необходима именно в тех случаях, которые не становятся известными полиции, потому что они обычно и наиболее тяжкие.
- **Если между агрессором и жертвой существуют родственные отношения, об изнасилованиях заявляют реже.** Только 6% жертв изнасилования подают заявления, если агрессором является отец или другой родственник-мужчина. Напротив, если речь идёт о незнакомых агрессорах или о знакомых, с которыми жертва не поддерживала близких отношений, заявления подаются в 83% случаев.

Консуэло Барэа «Исследование характеристик сексуальных нападений и их последствий», реализовано по поручению Городского Собрания Барселоны, 1999

Женщины избегают заявлять об изнасилованиях, потому что боятся, что им не поверят

- «Жертвы отказываются заявлять об изнасиловании в тех случаях, если обстоятельства преступления не соответствуют классическому стереотипу сексуальной агрессии».
- «Единственными факторами, которые способствуют тому, чтобы жертвы заявляли об изнасилованиях, является наличие физических повреждений (как правило, тяжких) и использование агрессором какого- либо типа оружия при нападении».
- «Мужчины особенно склонны к обвинению жертвы».
- «Общество менее склонно обвинять жертв-мужчин, чем жертв-женщин«.

Согласно ФБР, на фальшивые заявления об изнасилованиях приходится менее 2%. Мужская власть создала миф о том, что обвинить мужчину в изнасиловании очень легко, для того чтобы подорвать доверие к показаниям женщин и заставить молчать жертв изнасилований.

ФОТОРОБОТ ЖЕРТВЫ

При рассмотрении проблемы насилия в отношении женщин общественное мнение склонно сосредотачивать внимание именно на женщине, точно с таких же сексистских позиций, что и абьюзер, который говорит: «Да она ненормальная», «Она истеричка», «Она меня провоцирует». Последствия абьюза (депрессия, тревожность, неуверенность в себе, низкая самооценка, зависимость) расцениваются большинством как доказательство того, что женщина, подвергающаяся насилию, имеет особую, болезненную структуру характера, что она «слишком нервная», в то время как на самом деле, её поведение — это следствие абьюза. Существует тенденция думать, что «она сама в чём-то виновата, раз с ней так обращаются», «что-то не так в ней самой»; однако, в отношении агрессора обычно немедленно заявляют, что

«Он, наверное, душевно больной, раз так поступает», «Да он же и мухи не обидит!».

Общество является сообщником абьюзера и пытается составить «фоторобот» женщины, находящейся в ситуации абьюза, как бы ища женщин, предрасположенных к попаданию в абьюз. Речь идёт о том, чтобы доказать, что некоторые женщины — это «пушечное мясо» для абьюза, или даже что женщины ищут такие ситуации намеренно.

Если женщина пережила абьюз или сексуальную агрессию и не получила адекватной терапии, которая помогла бы ей возвратить себе человеческое и женское достоинство, она в конце концов приходит к выводу, что для неё нормально быть объектом абьюза; она начинает думать, что любовь означает зависимость и подчинение мужчине; она убеждена, что мужчина имеет право плохо обходиться с ней. Более чем о «предрасположенности» женщины, надо говорить о её «предварительной виктимизации» как о факторе, способствующем попаданию женщины в абьюз.

Если исключить те случаи, когда существовал предварительный абьюз, не существует фоторобота женщины — жертвы гендерного насилия, не существует никакого особого типа женщин, предрасположенных к тому, чтобы становиться жертвами гендерного насилия, точно так же, как не существует людей, предрасположенных страдать Стокгольмским Синдромом. Любой человек, которого в течение длительного времени подвергали дискредитации, критике, оскорблениям и физической или сексуальной агрессии, будь то мужчина или женщина, развивает один и тот же симптомокомплекс: посттравматическое стрессовое расстройство, депрессии, «Синдром Золушки и Супермена» и т.д.

Многочисленные исследования, проведённые в разных странах, совпадают в том, что любая женщина, независимо от своего культурного и экономического уровня, возраста или расы, может развить симптомы, присущие последствиям абьюза, если она будет подвергаться постоянным унижениям. Не женщина создаёт проблему, а агрессор. Именно на нём должно быть сосредоточено наше внимание.

Существуют также псевдоисследования, которые представляют как профиль женщины, подвергающейся абьюзу, демографические данные, полученные на относительно малой или нерепрезентативной выборке относительно того сегмента населения, который составляют женщины, подвергающиеся абьюзу. В этом случае может показаться, что среди них преобладают женщины с низким образовательным или социоэкономическим статусом. Однако, в тех случаях, когда ведущие международные организмы или правительства стран озаботились сбором подобной информации, всегда получались одни и те же результаты. Женщины, подвергающиеся абьюзу, как и мужчины-абьюзеры, присутствуют во всех социальных слоях.

Длительное промывание мозгов, которому подвергается женщина-жертва домашнего насилия, создаёт в ней уверенность в том, что её партнёр-агрессор — это супермен, и что она, напротив, ничего не стоит; она оправдывает его и часто забирает свои заявления из полиции. Это поведение не должно заставлять нас думать, что «она сама этого добивается», а напротив, подвигать нас на предоставление женщине психологической и юридической поддержки извне, как если бы речь шла об абьюзе над ребёнком, престарелым человеком или если бы речь шла о заложнике, который идентифицирует себя с агрессором. Это не значит,

что женщина сошла с ума или стала окончательно недееспособной, это значит, что она страдает от последствий совершённого в её отношении преступления.

Агрессор нападает чаще, когда:

- **Чувствует себя безнаказанным**, потому что женщина находится в ситуации явной уязвимости или зависимости. Абьюз может начаться, когда женщина беременеет, если у неё имеется инвалидность, или если женщина — иммигрантка.
- **Видит, что женщина ускользает от него.** Он считает, что у неё нет права жить своей жизнью, независимо от него. Развод повышает для женщины риск увечий или смерти от рук абьюзера.
- **Существуют большие различия между агрессором и жертвой:**
  - Её служебный статус гораздо выше или ниже его статуса
  - Межрасовый или межконфессиональный брак
  - Значительная разница в возрасте

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Дети абьюза

Консуэло Барэа



- Перевод: *Татьяна Керим-Заде*

- Источник: *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Страх»*

- Предыдущая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Страх*
- Следующая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Абьюзер*

Если твой партнёр подвергает тебя физическому или психологическому насилию, возможно, что твои дети также подвергаются абьюзу, напрямую или как свидетели агрессии в твой адрес; даже если дети не присутствуют при эпизодах агрессии, им становится известно всё.

Тебе необходимо наблюдать за поведением детей дома и в школе, поговори об этом с их классным руководителем. Спроси себя начистоту, одинаково ли ты относишься к своим дочерям и сыновьям. Обязательно верь им, если они говорят тебе, что взрослый человек пристаёт к ним (трогает и т.д.), разузнай, что именно происходит.

В этой главе мы рассмотрим следующие темы:

- Дети абьюза
- Как отражается абьюз на детях
- Сексуальный абьюз над детьми в семье
- Абьюз над пожилыми людьми

ДЕТИ АБЬЮЗА

Исследования и научный интерес к проблеме абьюза над детьми впервые появляются в 1961 году, когда американский радиолог Генри Кемп (Henri Kempe) описал определённый вид переломов костей, причиной которых он назвал физический абьюз, сформулировав концепцию «Синдром битого ребёнка». В настоящее время под термином «абьюз над детьми» мы понимаем: «Любое преднамеренное действие, бездействие или безответственное отношение физических лиц, общественных институтов или социальных групп, являющееся нарушением прав ребёнка и покушением на его благосостояние, угрожающие или препятствующие физическому, психическому и/или социальному развитию ребёнка».

В термин «абьюз над детьми» включают:

- **Физический абьюз**, во всех своих проявлениях
- **Сексуальный абьюз** (вовлечение в проституцию, изнасилования, порнография и т.д.)

- **Безответственное (халатное) отношение** (недостаточное стимулирование развития, недостаточное питание, необеспечение безопасности, необеспечение гигиены и т.д.)

Абьюз над детьми, согласно всем проведённым исследованиям, как правило совершают мужчины. Мужчина-абьюзер считает, что женщина и дети являются его собственностью и у него есть право бить или оскорблять их.

- Считается, что 70% мужчин, совершающих насилие над своими партнёршами, также применяют насилие и к детям.
- Мужчины, избивающие партнёрш, скорее всего избивают и детей.
- Детей избивают, когда те пытаются защитить от побоев мать.
- Чем более жестокий абьюз практикуется в отношении матери, тем более жестоко обращение с детьми.

Запуганная мать бывает не в состоянии эмпатически контактировать с ребёнком. Это может вылиться в алиментарные расстройства, слишком частый и сильный плач, прерывистый сон и отставание в развитии ребёнка. Когда женщина совершает абьюз над ребёнком, велика вероятность, что её партнёр совершает абьюз по отношению к ней.

- **Риск абьюза над ребёнком со стороны матерей, живущих с мужчиной-абьюзером, в восемь раз выше, чем у матерей, покинувших ситуацию домашнего насилия.**

Лучшей защитой ребёнка является защита матери:

- **В большинстве случаев** абьюз над ребёнком прекращается, как только ребёнок и мужчина- абьюзер перестают проживать вместе, когда ребёнок остаётся только с матерью.

Дети, которые видят, как отец подвергает мать насилию, начинают думать, что такое обращение с ней является нормальным, и воспроизводят поведенческую модель отца.

- **В возрасте после 5-6 лет** некоторые дети полностью утрачивают уважение к матери, которая подвергается домашнему насилию, так как видят её как более слабую и становятся на сторону сильного, идентифицируясь с абьюзером.

Многие женщины, подвергающиеся насилию, обманывают себя, думая, что если их детей не избивают физически, значит, они не страдают от абьюза. Или что если во время агрессии дети находятся в своей комнате, то они не знают, что происходит. Ребёнок, который является только свидетелем насилия, так же подвергается абьюзу, он страдает, даже просто слыша крики.

- **Часто** дети становятся свидетелями домашнего насилия, так как они находятся в комнате, где совершается агрессия, или слышат, что происходит.
- **Хотя многие родители** думают, что им удаётся скрыть от детей факты домашнего насилия, от 80% до 90% детей из таких семей знают и могут рассказать о насилии.
- **Дети, являющиеся свидетелями** домашнего насилия, страдают от тех же симптомов, что и дети- жертвы физического и сексуального абьюза: у них наблюдаются психосоматические, психологические, поведенческие и т.д. отклонения.
- **Исследование в г. Леон** (Никарагуа) показало, что дети, которые регулярно присутствовали при эпизодах избиения или унижения своих матерей, по крайней мере в пять раз чаще, чем другие дети, страдали тяжёлыми эмоциональными расстройствами и отклонениями в поведении.
- **Мальчики, которые становятся свидетелями домашнего насилия**, во взрослом возрасте имеют больше шансов воспроизвести поведение агрессора в своих собственных отношениях с женщинами. Они приучаются думать, что бить женщину — это нормально. Таким образом они могут стать будущими абьюзерами. В исследовании, которое сравнивало молодых преступников с теми, кто ими не был, было найдено, что фундаментальным отличием одной группы от другой стало наличие насилия в родительской семье или история детского абьюза.

- **Девочки из семей с насилием** научаются воспринимать насилие как будни семейной жизни, в большей степени, чем девочки из семей, где насилие не практиковалось.

КАК ОТРАЖАЕТСЯ АБЬЮЗ НА ДЕТЯХ?

Женщина, подвергающаяся насилию, может сомневаться в том, отражается ли абьюз на детях. Существует ряд индикаторов в поведении и привычках детей, которые указывают на то, что дети страдают, и которые могут быть видны и не специалисту. В этих случаях полезно обратиться к профессионалу, который мог бы сориентировать мать и оказать помощь детям; можно поговорить с классным руководителем или школьным психологом, с педиатром или с детским психологом.

Насилие в семье может влиять на психическое состояние детей и на их поведение следующим образом:

- **Проблемы в когнитивной сфере и в поведении**. Такие дети располагают крайне малочисленными ресурсами для урегулирования конфликтов, им трудно сосредоточиться, но они могут вести себя как пассивно, так и агрессивно. Их поведение может быть зависимым или гиперактивным. Некоторые развивают систематическое отвержение норм и дисциплины: асоциальное поведение, побеги из дома, бродяжничество, мелкие кражи. У них могут быть трудности с эмпатией, отсутствие понятия о собственных и чужих границах, а также трудности с контролем над импульсами.
- **Отставание в развитии**. Отставание в физическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии. Расстройства питания (обжорство или отсутствие аппетита).
- **Симптомы стресса и соматизации**. Боли в животе, головные боли, заикание, энурез, бессонница, ночные кошмары, пост-травматическое стрессовое расстройство, депрессия, аутодеструктивное поведение.
- **Замкнутость**. Дети могут бояться приглашать друзей/подруг домой. Они становятся замкнутыми.

- **Чувство вины и ответственности за абьюз**. Дети пытаются угодить агрессору и поддержать мать. В этом случае дети принимают на себя роль заботящегося родителя или даже жены-заместительницы.
- **Низкая успеваемость**. Учитывая вышесказанное, неудивительно, что детям становится трудно успевать в школе. Слишком нервный ребёнок может быть неспособным научиться читать. У таких детей мало друзей среди одноклассников, они не проявляют интереса и мотивации в учёбе, прогуливают занятия.
- **Поведенческие регрессии**. Подчёркнуто инфантильное поведение, не соответствующее возрасту.
- **Вызывающее сексуализованное поведение**, сексуализованные игры и познания, не соответствующие возрасту.
- **Настороженность**, откладывание возвращения домой после уроков (старается остаться в школе после уроков).
- **Ухудшение после выходных**. Ребёнок возвращается в школу грустным, нервным, в грязной одежде и т.д.
- **Долгосрочное влияние**. Мальчики, становящиеся свидетелями насилия в семье, рискуют стать абьюзерами в будущем, так как они приучаются к мысли о том, что бить женщин правильно, усваивают секситские нормы, привыкают вести себя агрессивно.

Насилие над девочками

Если бы наш язык не был сексистским, нам бы не пришлось говорить отдельно о «девочках, подвергающихся насилию». Численно их гораздо больше, чем мальчиков: девочки подвергаются всем мыслимым формам насилия, но так как женский род в языке не выражает категорию общего, мы вынуждены говорить о *детях*, подвергающихся абьюзу. Отчёты ВОЗ год за годом неумолимо подтверждают, что парадигма детской жертвы абьюза и насилия — это девочка.

Для миллионов девочек в мире реальность не имеет ничего общего с идеей детства. Абьюз над девочками включает в себя физическое, психологическое и сексуальное насилие,

сексуальную эксплуатацию в целях наживы (использование девочек для производства порнографии и принуждение к проституции), вредоносные культурные практики, в основном, предпочтение сыновей дочерям и генитальные увечья.

В большинстве обществ ребёнок-мальчик считается более ценным, чем ребёнок-девочка. Выбор пола ребёнка до его рождения приводит к непропорционально огромному числу абортирований эмбрионов женского пола, по сравнению с эмбрионами мужского пола. После рождения, в тех семьях, где существует установка на предпочтение детей мужского пола, может практиковаться инфантицид грудных девочек.

Предпочтение ребёнка-мальчика может проявляться и в других практиках, дискриминирующих девочек:

- Отсутствие надлежащей заботы, по сравнению с мальчиком, если девочка заболевает
- Различие в рационе питания в зависимости от пола
- Непропорционально огромные нагрузки на девочек в работе по дому, с самого раннего возраста
- Ограниченный, по сравнению с мальчиками, доступ к образованию

СЕКСУАЛЬНЫЙ АБЬЮЗ НАД ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ

Сексуальный абьюз над детьми совершается в основном в домашней сфере и держится за счёт тайны, обязанность хранить которую агрессор накладывает на ребёнка. Сексуальный абьюз над ребёнком может сопровождаться или нет абьюзом над матерью, хотя во многих случаях сексуальный абьюз над ребёнком представляет собой ещё одно средство запугивания и подчинения матери.

- По данным ВОЗ инцест в основном совершается отцами, отчимами, дедушками, дядями, братьями или другими близкими семье мужчинами.
- В исследовании, проведённом среди 1193 произвольно отобранных в женевских школах старшеклассников, выяснилось, что 20% девочек и 3% мальчиков пережили как минимум один эпизод сексуального насилия с физическим контактом.
- Как правило, внимание обывателей направлено на педофилию, с помощью которой, при всей необходимости бороться с ней, замалчивается гораздо более распространённая проблема инцеста и сексуального насилия над детьми в семьях.

«Инцест — это форма сексуального насилия взрослых мужчин над девочками; девочки составляют 92% жертв инцеста, а среди агрессоров 97% являются взрослыми мужчинами».

Как уже отмечалось выше, в 1999 году было проведено исследование AADAS на тему соотношения сексуальной агрессии и её последствий. Средний возраст 43 женщин, участвовавших в исследовании, был 29,4 года. 24% из них состояли в устойчивых отношениях и у 37% было университетское образование и выше.

Исследование привело к потрясающим результатам:

- Примерно **половина** исследуемых пережили неоднократные сексуальные агрессии до достижения совершеннолетия
- **В 92% случаев сексуальной агрессии в отношении девочек младше десяти лет, насильниками были отцы или другие родственники-мужчины.** Подобный абьюз обычно является длительным (месяцы и годы) и ведёт к тяжёлым психологическим последствиям в большинстве случаев; например, психо-сексуальные расстройства (аномалии и расстройства в последующем переживании сексуального опыта и в сексуальном поведении) зафиксированы в 81% случаев.
- Отца или других родственников-мужчин **привлекают к ответственности лишь 6%** жертв инцеста. Напротив, в случае

незнакомых сексуальных агрессоров, заявления в полицию подают 83% жертв.

Необходимо разрушить стереотип о том, что опасность сексуального насилия для детей исходит от незнакомцев, предлагающих конфеты на улице. Основная опасность находится внутри семьи, и внутрисемейное сексуальное насилие над детьми обычно совершается безнаказанно, хотя и ведёт к тяжким последствиям для жертвы.

Среди женщин, подвергнувшихся сексуальному насилию, 50% подверглись ему в детстве и большинство агрессоров были отцами или другими родственниками- мужчинами. Но каков процент инцеста среди населения в целом?

Заведующий отделом детской психиатрии больницы Валь д'Эброн в Барселоне, Жозеп Томас Вилалтелла говорит (опубликовано в «Эль-Периодико»):

- От 10% до 33% девочек из «нормальных семей» живут в ситуации инцестуозных домогательств со стороны отцов, реальных или активно воображаемых этими мужчинами. Эти ситуации гораздо более распространены, чем это принято считать, «но домогательства осуществляются тихо и скрытно».
- Инцестом принято называть сексуальные отношения с пенетрацией между отцом и дочерью, братом и сестрой, матерью и сыном, однако, в понятие инцеста включается также и «фантазирование со стороны взрослого полных сексуальных отношений с ребёнком, даже когда такие отношения не существовали в реальности».
- Если в эмоциональных отношениях между отцом и дочерью «присутствует намерение дать или получить сексуальное удовлетворение», речь идёт об абьюзе. В 75% случаев инцест происходит между отцом и дочерью, становятся известными только 2% случаев. И только 1% случаев инцеста из тех, о которых становится известно, попадают на рассмотрение суда.
- Инцестуозное поведение взрослых мужчин внушает девочкам тревогу и чувство вины. В будущем это может привести их к сексуальным расстройствам, вовлечению в проституцию

и наркоманию, попыткам суицида. Инцестуозные отношения начинаются, как правило, когда девочки находятся в возрасте от 8 до 11 лет.

«В среднем инцест начинается, когда жертва находится в возрасте от 6 до 11 лет»24 и «в большинстве случаев абьюз продолжается от одного года по пяти лет»

«Инцест может принимать скрытые формы: отцы, беседующие с дочерями о сексе, допрашивающие дочерей об их сексуальной жизни, оставляющие порнографический материал на виду у дочерей, подглядывающие за ними, когда те переодеваются, ухаживающие за ними. Все дети являются заложниками родителей в том смысле, что их выживание полностью зависит от родителей. Примерно в 50% случаев сексуального абьюза, отец подвергает ребёнка и физическому абьюзу. Таким образом, подчинение детей домогательствам со стороны родителей практически гарантировано».

«Как минимум каждая шестая женщина в этой стране (США) стала жертвой инцеста. В нашей выборке, 16% из 930 женщин подверглись сексуальному абьюзу со стороны отца»

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИЗНАСИЛОВАНИЯ? (НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗРУШИТЬ СЕКСИСТСКИЕ СТЕРЕОТИПЫ МЫШЛЕНИЯ)

Предлагаю читательницам групповой эксперимент. Когда вы будете в компании друзей, попросите их написать на листке бумаги десять способов предотвратить изнасилования. Затем,

1. После того, как участники/участницы эксперимента сдадут тебе свои листки, **удали** из предложений те, которые представляют собой просьбы/советы/требования к женщинам насчёт тех изменений, которые они должны внести в своё поведение с целью

избежать изнасилование: «Не ходи одной по улицам ночью», «Будь начеку», «Не болтайся на улице», «Не провоцируй мужчин сексуально», «Не носи мини-юбку», «Следи, чтобы дверь и окна всегда были закрыты», «Припарковывайся всегда в хорошо освещённом месте», «Говори чётко и доступно, что ты не хочешь вступать в сексуальные отношения», «Носи с собой свисток». В семьях обычно требуют от девочек, чтобы они приходили домой раньше, чем сыновья. Несправедливо и вредно ограничивать свободу девочек в большей степени, чем свободу мальчиков. Это ограничение транслирует мальчикам установку на то, что они могут делать, что хотят, а девочкам — на то, что они ответственны за свою виктимизацию. Эта установка не предотвращает изнасилования, она увековечивает их.

2. **Выбери те ответы**, в которых содержится обращение к мужчинам, попытка воспитать в них понимание того, что:

- они не высшие существа в сравнении с женщинами и не имеют право на абьюз;
- их сексуальность не более могущественна, чем женская, но тем не менее, женщины не насилуют мужчин;
- насиловать — это не означает доказывать собственную мужественность, это показывать остальным, что у тебя большие проблемы с сексизмом, эгоцентризмом и контролем за импульсами. Мужчины ответственны за совершение агрессии, они прекрасно могут себя контролировать, если хотят; если это не так, им необходимо срочно обратиться к психиатру, потому что налицо душевное заболевание. Утверждение о том, что физиология и сексуальные импульсы заставляют мужчин насиловать, — это миф. Согласно результатам современных исследований изнасилованию как акту сексуального насилия научаются на основе социальных стереотипов, согласно которым мужчины полагают, что у них есть право на подчинение женщин и на контроль над ними. То, что изнасилованию научаются, означает, что можно осуществить обратное научение: неконтролируемый сексуальный импульс не является биологической характеристикой мужского пола. Подтверждением этому является тот факт, что женщины испытывают такие же по интенсивности сексуальные импульсы, способны на такое же

или более интенсивное сексуальное удовлетворение, но, однако, не ведут себя как мужчины. Животные также не насилуют.

- сексуальная агрессия — это уголовное преступление и преследуется по закону.

- *Джейн Гудалл провела тридцать лет в африканских джунглях, исследуя поведение шимпанзе. За всё это время она не стала свидетельницей изнасилования среди этих приматов, наиболее близких к человеку*

3. **Поздравь авторов** таких ответов, как, например:

- необходимо учиться выявлять сексуальный абьюз в семьях, особенно в случаях, когда присутствует домашнее насилие, когда дети демонстрируют несоответствующее возрасту сексуализованное поведение, когда у детей появляются повреждения внешних половых органов, когда дети жалуются, что кто-то из родственников пристаёт к ним и т.д. Огромное количество изнасилований происходит в семейном кругу и в кругу близких и знакомых, однако, лицемерные социальные стереотипы приписывают авторство этих изнасилований «незнакомцам»;
- необходимо уметь замечать и вовремя останавливать гендерное насилие отцов в отношении матерей;
- необходимо воспитывать детей на идеях равенства, не дискриминируя. Не поручать девочкам больше домашних дел, чем мальчикам, так как это даёт последним установку на то, что девочки должны прислуживать. Став взрослым, такие мальчики могут продолжать думать, что девочки должны и сексуально прислуживать им;
- необходимо изменить речь. Например, когда используют слова «проститутка» или «сучка» для характеристики женщины, которая не осуществляет строгого контроля за проявлениями собственной сексуальности согласно патриархатным нормам, и в то же время аплодируют и поощряют открытое проявление сексуальности мужчин, девочкам даётся установка на то, что для них открытое проявление своей сексуальности является деградацией. Не существует аналога слову «нимфоманка» в мужском роде, так как нимфомания считается пороком, характерным для «бешенства матки». Когда психологические исследования подтвердили, что мужчины страдают подобным расстройством, то быстро нашли достойное название: «сексуальная аддикция», и стали трактовать это как болезнь;

- <необходимо поощрять у женщин чувство гордости своей сексуальностью. Эрегированный пенис воспринимается как нечто достойное, как символ власти, то, чем мальчики- подростки гордятся, в то время как увлажнённая вульва — это что-то тёмное и греховное, о чём и упоминать вслух стыдно. Некоторые родители гордятся первыми подтверждениями маскулинности своих сыновей, в то время как маркируют дочерей, как проституток, когда те начинают жить половой жизнью. Оправданием такого отношения к дочерям служит якобы желание родителей защитить их от сексуального насилия или, более откровенно, «чтобы в подоле не принесла». Однако, сегодня девушки располагают лучшими, чем подобные, средствами предохранения от нежелательной беременности;
- необходимо поощрять в семье карьерные амбиции женщин и девочек. Когда половина властных позиций в обществе окажется в руках женщин, изнасилование и насильники не будут оправданы.

ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Когда внутри семьи практикуется насилие, пожилые люди, как и дети, могут стать жертвами абьюза. Если на них не направлено прямое насилие, но они становятся свидетелями насилия над женщиной или детьми, они страдают от психологического абьюза и переживают сильные негативные эмоции, сопряжённые с присутствием при жестоком обращении с другими. Агрессор может жестоко обращаться с пожилым человеком из желания отомстить женщине, или же сама женщина, погружённая в страх и деградацию, научается жестокому обращению с более слабыми. Женщина-мать в семье с домашним насилием, даже не желая причинить вред детям и пожилым членам семьи, может стать безответственной и недостаточно заботиться о них, по причине собственной депрессии и оставления самой себя.

Все исследования сходятся в том, что жестокое обращение с пожилыми людьми — это проблема гендерного насилия, причём количество пожилых женщин, подвергающихся побоям, халатному обращению, оставлению без помощи и т.д. гораздо более значительно, чем количество пожилых мужчин. Однако, из-за сексизма нашего языка, нам опять приходится говорить о жестоком обращении с пожилыми людьми/стариками, как если бы большинством жертв были пожилые мужчины.

Среди пожилых людей, жертвами жестокого обращения становятся 68% женщин и 32% мужчин.

Агрессорами обычно являются взрослые сыновья (36.7%). Агрессоры запрещают старикам общаться с другими людьми. ведут себя со стариками вспыльчиво, конфликтивно, равнодушно и агрессивно. У агрессоров могут наблюдаться аддикции, душевные расстройства, преступное поведение или приводы в полицию за домашнее насилие. Они говорят о стариках как о мусоре.

Национальный центр по предотвращению абьюза над пожилыми людьми, 1986 год, США

Эксперты считают, что в настоящее время случаи жестокого обращения с пожилыми людьми учащаются; предполагается, что 5% от всех пожилых подвергается абьюзу. Европейское население стареет, и домашнее насилие в отношении стариков становится всё большей проблемой. Если женщина, бывшая жертвой домашнего насилия, в пожилом возрасте находится на попечении сыновей, усвоивших модель поведения отца-агрессора, то она подвергается большому риску стать жертвой халатного отношения или насилия с их стороны.

Что понимается под абьюзом в отношении пожилых людей?

Физические и психологические наказания, обращение как с малыми детьми, побои, отказ в пище или питье, насильственное питание, избыточная медикализация транквилизаторами, несоблюдение адекватных доз медикаментов, связывание, содержание взаперти, изоляция. Отказ в гигиене, одежде, достойном жилище, комфорте. Оставление в попечительских учреждениях или в квартире, особенно в период отпусков.

Экономическая эксплуатация: незаконное пользование их деньгами или предметами собственности. Незаконное использование неавторизованных денежных чеков, фальсификация подписи, кражи и т.д. Окружающие могут заподозрить неладное при неожиданном изменении сальдо на текущем счету пожилого человека, неожиданном изменении им завещания, передаче крупных сумм человеку, осуществляющему уход за пожилым, или включении его в банковский счёт в качестве бенефициара, исчезновении денег или предметов собственности, предоставлении пожилому человеку ненужных услуг и при его явных жалобах на экономическое насилие.

Также возможен сексуальный абьюз над пожилыми людьми, который может стать заметным для окружающих через гематомы или раны на груди и гениталиях; необъяснимые венерические заболевания; пятна крови на нижнем белье; при явных жалобах пожилого человека на сексуальное насилие.

Внешний вид пожилого человека, подвергающегося абьюзу, может демонстрировать симптомы обезвоживания, недоедания, запущенные пролежни, недостаток гигиены,

запущенные болезни; пожилой человек может быть возбудим, расстроен, находиться в депрессии, вести себя агрессивно или же прямо свидетельствовать о жестоком обращении. Плохое состояние жилья (электрической проводки, отопления, водопровода, санитарного узла) также может свидетельствовать об абьюзе.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Абьюзер

Консуэло Барэа



- Перевод: *Татьяна Керим-Заде*

- Источник: *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Страх»*

- Предыдущая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Дети абьюза*
- Следующая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Безопасность*

Абьюзеры — это «нормальные» мужчины, социализованные (то есть, воспитанные с детства) как

сексисты. Не существует никакого специфического профиля абьюзера, они встречаются во всех социальных слоях и на всех культурных уровнях.

Ты неоднократно задавалась вопросом, почему он так жестоко с тобой обращается. Иногда он представляется тебе любящим, иногда — ненавидящим. Ты говоришь себе: «Не сошёл ли он с ума?». Ты думаешь, что если кто-то окажет ему помощь, если он пройдёт хорошую терапию, то, возможно, он будет лучше к тебе относиться. Но тут же чувствуешь, что он не хочет меняться. Он болен или он просто негодяй?

В этой главе мы рассмотрим следующие вопросы:

- Больны ли абьюзеры?
- Как можно классифицировать абьюзеров?
- Какими должны быть минимальные требования к терапии мужчины-абьюзера?
- Работает ли на самом деле терапия с абьюзерами?

БОЛЬНЫ ЛИ АБЬЮЗЕРЫ ?

Абьюзеры — это «нормальные» мужчины, социализованные (то есть, воспитанные с детства) как сексисты. Не существует никакого специфического профиля абьюзера, они встречаются во всех социальных слоях и на всех культурных уровнях. Это судьи, врачи, политики, строители, мясники… Обычно в детстве они были свидетелями домашнего насилия. Как правила, они не сумасшедшие и не психопаты.

70% мужчин, жестко обращающихся со своими партнёршами, не могут быть признаны больными. Только от 20% до 30% имеют психическое расстройство.

В большинстве случаев абьюзеры не демонстрируют агрессивное поведение вне дома. Поведение агрессоров в публичной сфере, как правило, весьма отличается от их поведения в частной сфере: с посторонними людьми они любезны и корректны, они могут быть таковыми и по отношению к будущей жертве в начале их отношений. Очень важно, чтобы родственники, друзья, коллеги по работе, и особенно судьи, доверяли словам жертвы и не доверяли публичному имиджу абьюзера.

Алгоколизм является отягчающим обстоятельством, но не причиной абьюза. Алкоголь не превращает абьюзера в другую личность. Многие абьюзеры не пьют и не употребляют наркотики. Наркотики и алкоголь используются как предлог для жестокого обращения с женщиной. У абьюзера-алкоголика не одна, а две проблемы, к каждой из которых следует применять дифференцированный подход. Антиалкогольная терапия не должна служить предлогом для смягчения наказания за абьюз.

Гендерное насилие, гендерный абьюз происходит из культурного и социального стереотипа о превосходстве мужчины над женщиной, в силу которого мужчины присваивают себе право контроля над женщинами, используя для этого любые средства, включая насилие. Существуют латентные социальные предрассудки, которые с трудом поддаются упразднению: считается, что женщина восполняет свой недостаток ума хитростью; в СМИ «женское» означает «несерьёзное», «фривольное»; в трудовой сфере женщин дискриминируют при приёме на работу, в заработной плате и при занятии выгодных вакансий. Бить женщин законодательно разрешалось во всех странах до совсем недавнего времени. Женщина была предметом собственности мужа, так же, как её дети.

Насилие — это эффективный способ добиться контроля над женщиной, и в целом, в обществе не существует особых препятствий или негативных последствий для абьюзера. Он легко добивается её молчания, послушания, у него нет необходимости обосновывать свою точку зрения, заключать соглашение с женщиной или идти в чём-то на уступки.

КАК МОЖНО КЛАССИФИЦИРОВАТЬ АБЬЮЗЕРОВ?

Джефри Лоур (Jeffrey Lohr), психолог Центра по Исследованию Агрессии и Насилия (Center for Research on Aggression and Violence, CRAV), начал исследования домашнего насилия в 1990-х годах. Он исследовал личностные характеристики 800 мужчин, осуждённых за гендерное насилие в штате Висконсин. В результате он выделил три типа агрессоров:

- **Агрессоры «психопатического» типа**. У них отсутствует эмпатия и чувство вины. В детстве они были жертвами насилия чаще, чем другие мужчины. Во время вспышки физической агрессии у них наблюдается отсутствие физиологического возбуждения, они используют агрессию с холодным расчётом для достижения собственных целей и даже получают удовольствие при виде страданий жертвы. Они не «срываются», не «выходят из себя», они «наказывают» с крайней жестокостью и предварительно обдумав свои действия. Некоторые из них являются настоящими («первичными») психопатами, но далеко не все.

Кто такие «психопаты»?

Чтобы понять психопатический фактор в личности агрессора, нам необходимо пояснить ключевой термин: «психопатия». Психопатия не считается психическим заболеванием, это расстройство личности.

Др. Хаэр (Hare) исследовал психопатию в течение более чем 25 лет. Для выявления психопатии он создал опросник-шкалу из 20 пунтов (Hare Psychopathy Checklist-Revised29). Проведённые исследования показали, что заключённые преступники-психопаты (по шкале PCL-R) повторяют насильственные преступления после своего освобождения в 3-4 раза чаще, чем преступники-не психопаты.

Для психопатов не составляет труда занять выгодное положение в бизнесе, политике, судебных структурах и т.д. Они ведут извращённую социальную жизнь, подавая себя на публике в совершенно ином, чем они есть на самом деле, виде. Они эгоцентричны, нарциссичны, нетерпеливы и совершенно не эмпатичны. Они не считают, что социальные нормы или законы имеют к ним отношение. Они используют насилие преднамеренно и хладнокровно, для достижения своих целей. Могут использовать личную харизму, манипуляции и запугивания. Они не испытывают угрызений совести. Это садисты.

- **Агрессоры «гневного» типа (вспыльчивые агрессоры)**. Хроническое недовольство, постоянное плохое настроение. Жестоко относятся к семье. В детстве были свидетелями абьюза отца над матерью. Тип «гневного» агрессора может соотноситься с разными расстройствами личности: параноидным, пограничным и анти-социальным. Таким агрессором является мужчина, который постоянно боится, что женщина покинет или же будет контролировать его. Он считает, что женщина принадлежит ему, и что у неё не может быть собственной воли. Это злобный ревнивец, который бьёт женщину, а затем просит у неё прощения. Вспышка агрессии позволяет ему разрядить внутреннее напряжение и показать, «кто тут главный». В фильме Исиар Больяин «Возьми мои глаза» показан подобный стиль поведения.
- **«Нормальные» агрессоры**, ограничивающие свою агрессию только семьёй. Они вполне нормально функционируют во всех аспектах жизни. «Эта группа наиболее интересна для выяснения психологических переменных, которые способствуют тому, что

„нормальные“ мужчины бьют своих жён», — говорит Лоур. У них могут присутствовать черты психопатического и гневного агрессоров, но эти черты проявляются только в семейной сфере; мы не можем говорить о наличии расстройства личности. Насилие совершается исключительно в отношении жены и/или детей (особенно дочерей), которых агрессор считает ниже себя или своей собственностью. Обычно в детстве этот тип агрессора наблюдал подобное поведение у своего отца и считает нормальным такое отношение к женщинам. В той или иной степени, когда такой агрессор чувствует себя уверенно, он занимает позицию дискриминации и контроля в отношении всех женщин, с которыми имеет более- менее близкие отношения/связи. С другими мужчинами он ведётся себя тихо, спокойно, проявляет понимание и эмпатию. Он никогда не бывает замечен в насилии в отношении мужчин: он проявляет к мужчинам уважение и солидарность. В глазах посторонних он «нормальный» человек, но в личной сфере он считает себя вышестоящим по отношению к женщине и старается минимизировать или свести на нет её жизненный успех, возможности её личного прогресса. Во многом он может быть похожим на описываемый Мари-Франс Иригуайан (книга «Моральные домогательства») тип извращённого нарциссиста-агрессора: это мужчина, который не бьёт женщину, но который унижает её, оскорбляет и преследует психологически, умело и незаметно подталкивая её к самоубийству. Он манипулирует, дозирует выражение своей злобы, чтобы контролировать женщину. Этот психопатический фактор, проявляющийся строго выборочно в отношении определённых людей (женщины), и представляет собой «дискриминационное поведение».

МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРЕДЪЯВЛЯТЬСЯ К ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ ПРОГРАММАМ ДЛЯ МУЖЧИН-АБЬЮЗЕРОВ:

- **Не существует никакой терапии для психопатии**. Если в личности агрессора присутствует характерный психопатический элемент, вероятность рецидивов насилия драматически возрастает,

даже если такой агрессор пройдёт курс психотерапии. Вспомним выводы, к которым пришёл др. Хаэр: «Проведённые исследования показывают, что преступники-психопаты (выявленные с помощью PCL-R) после своего освобождения прибегают к насилию в 3-4 раза чаще, чем преступники-не психопаты«32. Было бы уместным применять шкалу-опросник PCL-R ко всем мужчинам-абьюзерам до того, как направить их на тот или иной вид терапии. Психопаты обычно умны и умеют притворяться, они завершают курс терапии, симулируя выздоровление, и незамедлительно возвращаются к насилию над партнёршей без малейшего угрызения совести.

- **Терапия должна быть гендерноориентированной**. Корень гендерного насилия — в общественной системе дискриминации женщин, поэтому необходимо выявлять и развенчивать интериоризованные мифы о превосходстве мужчины над женщиной; учить распознавать дисфункциональность маскулинной модели, маскулинной социализации и воспитывать в мужчинах способность регулировать свою фрустрацию по поводу растущего социального и индивидуального эмпауэрмента женщин.

Дэвид Адамс, психолог бостонской программы помощи мужчинам-абьюзерам, утверждает: «Домашнее насилие является результатом сексизма общества, которое принимает идею о господстве мужчины над женщиной. Мужчин учат воспринимать женщин как сексуальные объекты, думать, что женщины принадлежат им, что мужчины имеют право владеть женщинами и что их задача, как мужчин, — это доминирование. Мужчины не уважают женщин, они воображают себя вправе распоряжаться жизнью своих партнёрш. Бить женщин — это не болезнь, а выученное поведение».

«Я отдаю себе отчёт в том, какое влияние имеет ранний детский опыт в характере взрослого человека, но существует точка, в которой дисфункциональность поведения в настоящем превосходит любое возможное негативное следствие пережитого в прошлом. Нужна ли психотерапия рабовладельцу? Или ему всё-

таки нужно наказание? Да, этот рабовладелец мог сам быть жертвой в детстве, но когда он, бывшая жертва, переходит определённую черту и превращается в угнетателя, это не может оставаться безнаказанным. Мужчины, претендующие на контроль над женщинами, не собираются меняться, абьюз позволяет им брать верх, и им нравится быть сверху».

«Цель терапии мужчин-абьюзеров не в том, чтобы мужчина изменился, а в том, чтобы женщина чувствовала себя в большей безопасности, а мужчина призывался бы к ответу за свои действия».

- **Отказ от модели семейной терапии в пользу индивидуальной**. Мужчина-агрессор — единственный ответственный за насилие в семье; жертва насилия никак и никогда не является ответственной за насилие, ни прямо, ни косвенно. Этот принцип изменил всю психологическую парадигму. Системная семейная терапия была заменена на индивидуальную или коллективную терапию, сконцентрированную на фигуре абьюзера, осуществляющего насилие и ответственного за него. В случаях домашнего насилия не рекомендуется ни совместная терапия, ни вмешательство посредника-медиатора.

Медиация прямо противопоказана в случаях домашнего насилия. Каким бы искусным не был посредник-медиатор, уровень опасности для женщины резко повышается, так как в ходе медиации агрессору могут быть выданы данные о ней. Также на медиации агрессор обычно симулирует мирный настрой, примирительное поведение по отношению к женщине, скрывая свои истинные намерения. Агрессор не участвует в медиации «с добрыми намерениями». Медиация в случае домашнего насилия — это НЕ диалог между равными: за годы абьюза ассертивность и уверенность в себе у жертвы были значительно снижены. Женщины на медиации в случаях домашнего насилия демонстрируют тенденцию

к оправданию агрессора и собственную неспособность отстаивать свои права. Женщина боится мужчину. Разбалансированность отношений власти в случаях домашнего насилия исключает возможность вести переговоры или приходить к соглашению на равных. Женщина не должна быть поставлена в такое положение, когда её вынуждают упрашивать не бить её больше или отдавать материальные блага и детей (соглашаться на посещение их агрессором) в обмен на свою физическую целостность.

Если суд определяет медиацию обязательной мерой, необходимо требовать, чтобы агрессор и жертва не встречались лицом к лицу, а делали это посредством своих законных представителей. Сама медиация в этих случаях является результатом безграмотности судьи в материи гендерного насилия.

- **Хотя терапия абьюзеров должна включать умение справляться с гневом, это не должно становиться фундаментальным аспектом такой терапии**. Многие абьюзеры прекрасно умеют справляться с гневом: они злятся только на женщину и делают это с целью усилить свой контроль над ней. Большинство выбирают разозлиться и разразиться гневом, чтобы не унижать себя соглашением с женщиной, вниманием к её словам или ведением переговоров с ней. Их проблема — в контроле не над гневом, а над собственным стремлением дискриминировать женщину. «Они разрабытавают модель поведения, которую можно охарактеризовать как спланированный принуждающий контроль», — говорит др. Дэвид Адамс. «Их не следует посылать на терапию, обучающую управлению гневом, потому что многие из них не только никогда не теряли контроль над своим гневом, но и использовали его, для того чтобы манипулировать и контролировать жену и детей«.34 По словам Поля Кивеля, одного из основателей Oakland Men’s Project, «проблема отнюдь не в гневе». За эвфемизмом «преступление под влиянием аффекта» скрывается гендерное насилие и гендерная

дискриминация. Подобная терминология («неумение контролировать гнев») заставляет нас думать, что агрессор якобы не мог поступить иначе, что он оказался бессильным перед лицом превосходящего его силы аффекта. Однако, исследования подтверждают, что абьюзеры не выходят из себя и не теряют контроль, напротив, они выбирают применять насилие к женщинам, для того, чтобы контролировать их. С другими мужчинами или со своим начальством абьюзеры не ведут себя подобным образом. Под предлогом неконтролируемого гнева или ревности они попросту избегают ответственности за свои действия.

- **Терапия не должна фокусироваться на детских травмах**. Детские травмы абьюзера должны обсуждаться на терапии, но не должны служить абьюзеру источником оправдания его поступков. У каждого из нас детство могло быть в той или иной мере травматичным, но это не освобождает нас от ответственности за то, что мы делаем здесь и сейчас. Терапевт не должен идти на компромиссы в том, что касается насилия, осуществляемого мужчиной, но сохранять эмпатию в отношении его детской травматики, предотвращая таким образом повторные переживания агрессором чувства бессилия.

Эд Гондольф, исследователь домашнего насилия в Mid-Atlantic Addiction Training Institute в Питтсбурге, считает, что «абьюзеры, которые приходят на терапию, выработали в себе грандиозные системы рационализации и отрицания, и необходимо противостоять им с помощью энергичного и содержательного дискурса. Чем больше разбавляешь этот дискурс психологией, тем больше подпитывается и растёт их рационализация. Терапия может быть эффективной, если сперва проанализировать их поведение, а затем уже говорить о детских травмах. Работа психолога должна начинаться после».

«Многие из этих мужчин видят в своём детстве разрешение на любое поведение»,

— говорит Бет Герхардт, директор программы для абьюзеров Respect.

— «Мы не трогаем их детство. Это программа обучения правильному поведению. Если ты хочешь поговорить о своём детстве, отправляйся к психотерапевту. Здесь мы обсуждаем, почему он решил столкнуть свою партнёршу с лестницы. Если дать абьюзеру возможность, он постоянно будет уводить разговор в сторону. Начинать разговоры о его несчастном детстве очень опасно для женщины».

Абьюзерам не должно быть позволено оправдывать собственное поведение поведением партнёрши, пристрастием к алкоголю, проблемами с деньгами, темпераментом, детскими травмами или ещё чем-либо. Они сделали то, что сделали, для их поведения нет оправдания и они будут вынуждены либо изменить своё поведение, либо отправиться в тюрьму. Их учат контролю над гневом и конструктивной коммуникации с партнёршами. Им объясняют, что абьюз — это не только побои, но и угрозы, оскорбления, психологическое давление и экономический контроль над женщиной.

- **Терапия должна быть долгосрочной**. Переломить сексистские стереотипы, привитые в ходе гендерной социализации (т.е. воспитания), — дело не одного года. Трёхгодичная терапия считается относительно короткой для того, чтобы нейтрализовать в сознании и поведении агрессора некоторое количество предрассудков и насильственных способов поведения, которым он научился в детстве и которые поощряются обществом Семь лет терапии — вот более-менее адекватный срок для того, чтобы можно было говорить о настоящей терапии для мужчины-абьюзера. За это время он, возможно, вступит в новые отношения, в которых у него будет возможность доказать, что он действительно переосмыслил свои установки относительно уважения прав человека и не-дискриминации.

- **Терапия не должна быть использована для смягчения судебного приговора или для того, чтобы предотвратить уход женщины**. Терапия не должна стать разменной монетой, с помощью которой абьюзер мог бы добиться смягчения наказания или сделать так, чтобы его жена вернулась к нему. Его участие в терапии должно быть полностью добровольным.

Крэг МакДэвитт, председатель British Assotiation of Counselling (одна из профессиональных ассоциаций психотерапевтов) не разделяет мнение о том, что мужчины-абьюзеры не поддаются реабилитации: «Всё зависит от выбранного типа терапии. Любая программа, куда люди привлечены в обязательном порядке, будет иметь высокий показатель негативных результатов».

Действительно, многие мужчины-абьюзеры соглашаются на терапию, потому что для них она является единственной альтернативой тюрьме. Они участвуют в терапии, скрепя зубами, симулируют терапевтический успех и быстро возвращаются к дисфункциональному поведению, — результаты, весьма отличных от результатов норвежской программы Alternativ Til Vold (ATV), которая полностью основана на принципах добровольности. Мера пресечения и наказания для абьюзера не могут быть заменены на реабилитационную программу; однако, в отдельных случаях, комбинация того и другого может дать положительный результат. В качестве примера можно и здесь привести фильм Исиар Больяин «Возьми мои глаза», в котором показан провал терапии, сконцентрированной на контроле над гневом, участием в котором главный герой хочет добиться возвращения ушедшей от него жены.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЭФФЕКТИВНА ТЕРАПИЯ МУЖЧИН-АБЬЮЗЕРОВ?

В качестве примера, обратимся к выводам, к которым пришли в Великобритании, стране, где потратили много времени и денег на исследование эффективности терапий, применяемых к мужчинам-абьюзерам.

- **Министерство Внутренних Дел Великобритании** до 2002 года профинансировало программы реабилитации для 10.000 человек, с целью снизить рецидивы среди агрессивных абьюзеров. Ранние индикаторы эффективности данных программ (полученные в 2000 году), показывают успешные результаты во всех программах, включая адресованные сексуальным агрессорам, наркозависимым и осуждённым за насилие вообще. Единственным исключением оказались мужчины-абьюзеры, осуждённые за домашнее насилие. Только 25% из них прошли терапию полностью. Согласно опросам, проведённым МИДом Великобритании, создавалось впечатление, что домашние насильники не восприимчивы к терапии.
- **Гарри Флетчер** (Национальная Ассоциация сотрудников службы пробации Великобритании) также пришёл к «крайне тревожным» выводам:
  «Мы предполагали, что все интенсивные программы терапии мужчин-абьюзеров в значительной мере снижали уровень рецидива. Если этого не происходит в случае домашнего насилия, мы должны пересмотреть данные программы и уделить большее внимание защите женщин». Неожиданно негативные результаты исследований эффективности терапевтических программ для мужчин-абьюзеров, полученные в Великобритании в конце 90-х годов XX века, заставили полностью пересмотреть судебный подход к проблеме домашнего насилия. Джек Строу, занимавший в тот момент пост министра внутренних дел, решил свернуть финансирование программ терапевтической реабилитации для мужчин, осуждённых за домашнее насилие, и вместо этого направить средства на финансирование приютов для жертв домашнего насилия, обеспечение строгого выполнения мер пресечения в отношении абьюзеров и постановки их на «электронный учёт», с целью держать их на расстоянии от их бывших жён или подруг.
- **Сандра Хорли**, директор программы Refuge, обеспечивающей поддержку женщинам-жертвам домашнего насилия и их детям,

говорит: «Я не радикальная феминистка, я не против того, чтобы абьюзеры проходили терапию, но за многие годы работы я знала лишь одного мужчину, который изменил своё поведение. Проблема с этой групповой терапией в том, что она вполне может превратиться в кружок дружеской беседы, и есть доказательства тому, что мужчины, благодаря таким „кружкам“ становятся более хитрыми и более умело заметают следы домашнего насилия, которое продолжают практиковать».

Ана Мария Перес дель Кампо, основательница единственного в Испании Дома Интегральной Реабилитации для женщин, подвергшихся насилию, говорит:

«Единственной терапевтической возможностью тут является работа с детьми, подвергшимися или ставшими свидетелями домашнего насилия. Так много женщин, которые сперва были детскими жертвами собственных отцов, и так много мужчин-агрессоров, которых также избивали отцы, или которые видели, как отцы избивают матерей..! Агрессор не поддаётся терапии, как неоднократно утверждал известный психиатр Рохас Маркос, но возможно предотвратить превращение мальчиков в агрессоров, и возможно вытащить девочек из замкнутого круга насилия».

«Агрессора невозможно вылечить, потому что у него отсутствует чувство вины; он следут нормам маскулинного поведения, которые он усвоил с детства и которые составляют его личную идентичность. Это единственная точка соприкосновения всех агрессоров: они все — настоящие мужчины, так, как понимается это в традиционной концепции маскулинности. Для них невозможен отказ от преимуществ, которое даёт гендерное насилие».

Автор данной книги разделяет мнение Аны Марии Перес и доктора Рохаса Маркоса: **настоящими предупредительными мерами против гендерного**

насилия является равноправное недискриминационное воспитание девочек и мальчиков с самого раннего детства.

Схема гендерного насилия, которому подвергаются женщины со стороны мужчин в сфере личных отношений

НАСИЛИЕ

Физическое

Сексуальное

Принуждения и угрозы

Угрожать и/или приводить в действие угрозы причинить ей какой-либо вред; угрожать ей разрывом отношений, суицидом; запугивать ухудшением благосостояния; вынуждать её снять обвинения; принуждать к незаконным действиям.

Запугивание

Пугать её взглядом, действиями, жестами; крушить предметы; уничтожать её собственность; истязать домашних животных; демонстрировать оружие.

Экономическое насилие

Удерживать её от получения или сохранения работы; вынуждать её просить денег; выдавать ей подачки; забирать её деньги; не давать ей информации или доступа к семейному доходу.

Эмоциональное насилие

Подавлять её; вынуждать её воспринимать себя негативно; оскорблять, обзывать её; выставлять её неадекватной; передёргивать факты и вводить в заблуждение; унижать её; давить на чувство вины.

ВЛАСТЬ И КОНТРОЛЬ

Использование мужских привилегий

Обращаться с ней как с прислугой; принимать все серьёзные решения без её участия; вести себя как "Царь горы"; взять на себя право определять мужские и женские роли; социальные привилегии в целом.

Изоляция

Контролировать её действия, с кем она видится и разговаривает, что она читает, куда она ходит; ограничивать её внешние связи, включённось в деятельность вне дома; оценивать действия с позиции ревности.

Использование детей

Заставить её испытывать вину за детей; использовать детей, чтобы передавать сообщения; проводить осмотры с целью изводить её; угрожать разлукой с детьми.

Преуменьшение, отрицание и обвинение

Нивелировать насилие и не принимать её беспокойство о нём всерьёз; утверждать, что никакого насилия не было; переключать ответственность за насилие, утверждать, что она сама в нём виновата.

Физическое

Сексуальное

НАСИЛИЕ

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Безопасность

Консуэло Барэа



- Перевод: *Татьяна Керим-Заде*

- Источник: *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Выход из абьюза»*

- Предыдущая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Абьюзер*
- Следующая часть: *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Психологическое восстановление*

Ты и твои дети подвергаетесь всё большей опасности из-за агрессии твоего партнёра. Ты в страхе и думаешь о том,

чтобы заявить на него в полицию, убежать от него, выбраться как-то из этого ада...

Наконец-то свободна!

Наконец-то свободна,
Наконец-то я свободная женщина!
Больше не буду сидеть на привязи на кухне,
Грязная, среди грязных мисок.
Больше не буду на поводке у мужа, который считает, что я ниже той тени, которую он сплетает своими пальцами.
Больше не будет озлобленности и голода.
Я сижу теперь в тени моего собственного дерева.
Думая так, я счастлива и спокойна.

Как актуально звучат для нас эти стихи свободы! Они могли бы быть написанными в 21 веке жительницей Барселоны или Нью-Йорка, но это не так: их написала женщина, жившая в VI веке до нашей эры, она была женой плетёнщика зонтиков и последовательницей Будды.

С тех мало что изменилось, как можно без труда заметить. Сколько тысячелетий ещё понадобится, чтобы мужчина перестал воображать себе, что он в чём-то выше или лучше женщины?

Сумангала была одной из многочисленных женщин-последовательниц учения Будды, которые записывали свой опыт. Эти записи собраны в книгу, которая называется Тхеригатха.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Ты и твои дети подвергаетесь всё большей опасности из-за агрессии твоего партнёра. Ты в страхе и думаешь о том, чтобы заявить на него в полицию, убежать от него, выбраться как-то из этого ада…

Это очень деликатный момент и ты должна хорошенько просчитать каждый твой шаг. Попроси о помощи и проконсультируйся. Подготовь всё с профессиональной помощью и затем быстро приведи план в исполнение. Ты можешь обратиться за защитой для себя и для твоих детей в суд.

Когда ты станешь свободной, вся эта эпопея будет казаться тебе невероятной и ты вновь обретёшь желание жить.

В этой главе мы рассмотрим:

- Рекомендации
- План безопасности для твоих детей
- Оценка риска
- Охранный ордер
- Ресурсы и стратегии

РЕКОМЕНДАЦИИ

Данная глава напрямую обращена к женщинам, которые пытаются сбежать из домашнего террора. Это — наиболее трудный момент, момент наибольшего риска для неё и для её детей. Когда женщины покидают своих агрессоров, те переходят к наиболее жестоким атакам. Приводимые здесь советы могут показаться преувеличением, но можно утверждать, что они далеко не достаточны по сравнению с ситуациями насилия и преследования, которые приходится переживать женщинам, пытающимся вырваться от абьюзера.

Во время «взрывного эпизода» насилия

- **Если происходит физическое нападение,** старайся пройти в комнату, из которой легко выбежать на улицу, не запирайся в ванной, не прячься на кухне или в помещении, где под рукой могут оказаться ножи.

- **Заранее обдумай**, как ты можешь выйти из квартиры безопасно для себя. Обдумай, какие двери, окна, лестницы можно использовать с этой целью.
- **Заранее приготовь чемодан** с вещами и храни его у родственников или у подруги.
- **Заранее обдумай и проверь**, кому из соседей ты можешь рассказать о ситуации насилия, и попроси их позвонить в полицию, если они услышат крики из твоей квартиры.
- **Заранее продумай контрольное слово** и научи ему своих детей, скажи о нем своим родственникам и друзьям. Они должны знать, что если ты произносишь его, это значит, что необходимо срочно вызвать полицию.
- **Заранее подумай и спланируй**, куда ты можешь пойти и где остановиться в случае вынужденного побега из квартиры.
- **Полагайся на твои инстинкты** и на твой здравый смысл. Если ситуация становится очень опасной, иногда лучше подчиниться требованиям агрессора, чтобы обезопасить себя.

«Что делать, если он вновь нападёт на меня?»

Тебе необходимо написать заявление в полицию или в суд и спланировать весь процесс. Если есть возможность, посоветуйся с адвокатом, если такой возможности нет, и ты находишься в опасности, покинь квартиру и постарайся найти безопасное место пребывания. Многие муниципалитеты предоставляют убежища женщинам, подвергающимся домашнему насилию. В твоей автономной области (*речь об Испании — прим. переводчицы*) может быть круглосуточная телефонная служба доверия, куда можно обратиться в этих случаях. Не оставляй детей одних с абьюзером, если только ты не находишься в форсмажорной ситуации. Дети также могут быть в опасности. Если ты оставишь их с абьюзером в ситуации опасности, это может быть использовано впоследствии против тебя: тебя могут обвинить в безответственном поведении и лишить тебя на этом основании опеки над

детьми в случае развода. Старайся сохранять все улики. Постарайся сфотографировать следы побоев сразу после эпизода агрессии. Сохрани порванную или окровавленную одежду. Потребуй копию медицинского заключения, если тебе пришлось обратиться за медицинской помощью из-за нанесённых тебе увечий. Разузнай, готовы ли возможные свидетели агрессии выступить в качестве свидетелей. Обсуди с женщиной-адвокатом такие темы как опека, алименты, раздел имущества.

Как только ты уйдёшь от агрессора, очень важно, чтобы ты как можно скорее написала заявление в полицию или суд, чтобы не дать ему время подать встречное заявление на тебя — за оставление семьи. Полиция должна незамедлительно реагировать на срочные обращения. Если полиция приедет по вызову во время агрессии, агрессор может быть немедленно арестован, а полиция может не только защитить тебя, но и проинформировать обо всех ресурсах, которыми государственная система может тебе содействовать; полицейские могут доставить тебя в больницу, в дежурное отделение суда или в приют; они могут сопровождать тебя, пока ты собираешь необходимые тебе и твоим детям вещи. Если полиция не присутствовала в момент агрессии, тебе необходимо обратиться в ближайшее отделение и написать заявление.

За несколько дней до суда ты можешь проконтактировать с прокурором, чтобы попросить проинструктировать тебя или чтобы предоставить дополнительные улики.

Если у тебя есть охранный ордер

- **Если абьюзер угрожает тебе или твоим детям**, ты можешь запросить охранный ордер.
- **Всегда носи охранный ордер с собой.**

- **Немедленно звони в полицию**, если абьюзер попытается приблизиться к тебе.
- **Оповести своих родственников**, друзей и соседей о том, что у тебя есть действующий охранный ордер.
- **Заранее обдумай план действий** на случай, если по каким-то причинам полиция не отреагирует на твой вызов незамедлительно.

Если ты остаёшься на обычном месте жительства (абьюзер покидает его по собственной инициативе или по принуждению полиции)

- **Открой счёт** в банке на своё имя.
- **Храни некоторую сумму денег**, копию ключей, копии всех важных документов, аптечку и одежду дома у человека, которому ты полностью доверяешь.
- **Возьми в аренду** индивидуальный почтовый ящик в офисе почтовой службы.
- **Определи заранее**, где бы ты и твои дети могли укрыться в случае необходимости. Договорись заранее с кем-то, кто мог бы помочь тебе деньгами.
- **Всегда держи под рукой** номер телефона социального работника, который мог бы дать тебе письменное заключение для того, чтобы ты могла запросить место в приюте. Имей в запасе монеты или телефонную карту с деньгами на ней, чтобы можно было сделать срочный звонок. Не во всех приютах принимают беременных, нелегальных иммигранток, ВИЧ-инфецированных или женщин с детьми старше 14 лет. Разузнай точно о приюте в твоём городе/области.
- **Если у тебя есть домашние животные**, договорись с кем-то, кто мог бы взять на себя заботу о них в случае необходимости.
- **Если в квартире остаешься ты**, а абьюзер вынужден покинуть её, проверь, чтобы окна нельзя было открыть снаружи, и смени замки на двери/дверях.
- **Разучи** с твоими детьми план безопасности на случай, если ты будешь отсутствовать.
- **Проинформируй школу**, дошкольное учреждение о том, кто авторизован забирать детей.

- **Проинформируй соседей** о том, что твой партнёр больше не проживает с тобой, и что они должны звонить в полицию, если увидят его рядом с домом.
- **Запроси у телефонной компании** новый номер, который не был бы зарегистрирован ни в одном справочнике.
- **Никогда не звони абьюзеру из дома**, так как он может отследить номер телефона и твоё местонахождение.

На работе и в общественных местах

- **Обдумай**, кому из коллег по работе ты можешь дать информацию о твоей ситуации. Поговори с персоналом охраны в офисе или на предприятии (если возможно, снабди охранников фотографией абьюзера).
- **Если возможно**, попроси коллег по работе отвечать на те звонки, в которых просят соединить именно с тобой. Тебе необходимо знать заранее, кто именно звонит тебе.
- **Попроси** кого-нибудь сопровождать тебя к автостоянке, к автобусной остановке, к станции метро.
- **Если возможно**, измени свой маршрут на работу/с работы.

Что необходимо всегда иметь наготове

- Паспорт (удостоверение личности)
- Водительские права
- Свидетельства о рождении — твоё и твоих детей
- Медицинские страховые полисы

Деньги

- Наличные и кредитные карты (на твоё имя)
- Чековая или сберегательная книжка

Официальные документы

- Охранный ордер
- Договор об аренде/сертификат владелицы жилья
- Документы на машину и страховой полис
- Медицинский полис/полис страхования жизни
- Все медицинские заключения и документы (твои и твоих детей)

- Табели оценок, школьные справки детей
- Разрешение на работу (в случае женщин — иммигранток)
- Загранпаспорт
- Документы о разводе и опеке над детьми

Другие предметы

- Медикаменты и проспекты с дозировкой
- Ключи от квартиры и машины
- Ценные вещи
- Записная книжка с нужными адресами
- Фотографии и вещи, имеющие эмоциональную ценность
- Несколько смен белья для тебя и детей

Если твой адвокат советует тебе НЕ писать заявление в полицию по факту(ам) домашнего насилия, это может указывать на то, что:

- *Он/а не верит тебе*
- *Он/а не имеет опыта в уголовной практике*
- *Он/а уже проиграл/а подобные дела*

Немедленно смени адвоката.

Домашнее насилие не заканчивается в момент развода или ухода женщины, именно на этот период приходится резкое возрастание степени риска для здоровья и жизни женщины. То, что она больше не живёт с агрессором, не означает, что он не может причинить ей вред: есть много способов манипулировать, преследовать и угрожать. После развода или ухода женщине и её детям всё ещё необходимо следовать плану безопасности.

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ТВОИХ ДЕТЕЙ

Когда ты будешь объяснять детям план безопасности, очень важно чётко донести до них, что они не ответственны

за поведение их отца, и что от них не зависит, будет ли он агрессивен к ним или нет.

Заранее обдумай, что реально может предпринять твой ребёнок, на какие действия он способен в соответствии с его возрастом. Например, трёхлетний ребёнок не способен в одиночку пройти километр по улице города. Пятилетний ребёнок не может оставаться в своей комнате в течение трёх часов. План безопасности для ребёнка должен находиться в соответствии с его возрастными возможностями.

- **Спроси ребёнка**, кто, по его мнению, кроме тебя, может ему помочь в случае необходимости. Принимай во внимание мнение ребёнка. Дай ему время на то, чтобы придумать свой выход из опасной ситуации. Спроси его, кто может помочь ему и способен ли он сам попросить этого человека о помощи.
- **Скажи ребёнку**, что планы безопасности не всегда ведут к положительному результату, и что если опасность не удастся избежать, это будет виной не ребёнка, а агрессора.
- **Помоги ребёнку научиться распознавать** первые признаки опасности, например, мама и папа ссорятся, папа кричит, папа пьян, папа оскорбляет и/или угрожает, папа ломает предметы и т.д.
- **Когда ты будешь говорить с ребёнком о его отце**, осуждай не человека, а его действия: «Когда твой отец так себя ведёт, необходимо защититься от него», «Бить человека — это преступление, мы должны заявить об этом в полицию». Упомяни о какой-нибудь положительной черте в характере или поведении твоего бывшего партнёра.

Чтобы обезопасить себя в ситуации риска, твой ребёнок должен знать, что в подобной ситуации ему следует:

- **Уйти** в свою комнату.
- **Выйти из квартиры** и направиться в безопасное место: к соседям, к родственникам, к друзьям, в полицию.
- **Покинуть зону** досягаемости отца.

- **Постоянно иметь при себе мобильный телефон**. В случае опасности, нажатием одной кнопки (автоматический набор надо заранее запрограммировать) ребёнок может послать звонок на номер человека, который может прийти ему на помощь (см. выше). Достаточно оставить линию открытой, другой человек может услышать, что происходит с ребёнком.
- **Не пытаться** остановить насилие отца в отношении матери, вступая с ним драку или пытаясь защитить собой мать.

Письменный план безопасности. План безопасности для тебя и твоего ребёнка следует записать. Вы должны всегда носить записанный план с собой и время от времени освежать его в памяти. В плане должны быть указаны нужные имена, адреса и номера телефонов людей и учреждений, к которым можно обратиться за помощью, что необходимо делать и говорить, какие предметы первой необходимости, одежду или медикаменты нужно брать, если придётся срочно покинуть квартиру. Также запиши, какие места в квартире/доме могут быть безопасными, в случае, если сбежать не удаётся.

Во время визитов отца. После развода или ухода женщины, агрессор часто усиливает манипулятивное давление на детей, начиная с прямых угроз и заканчивая втягиванием детей в преследование матери. Твой бывший партнёр может использовать твоих детей в действиях против тебя:

- Критикуя тебя в их присутствии
- Настраивая их против тебя
- Допрашивая их о том, что ты делаешь, куда ходишь, и с кем знакома
- Прося детей о том, чтобы они шпионили за тобой
- Оскорбляя тебя в тех случаях, когда дети плохо себя ведут
- Обвиняя тебя перед детьми в разводе
- Говоря детям, что ты сошла с ума, что ты наркоманка, алкоголичка и т.д.

- Пытаясь напасть на тебя, оскорбить или преследовать в момент запрограммированного визита, передачи ему детей на выходные

Он может настойчиво и в неурочное время звонить тебе по телефону, слать смс, под предлогом обсудить вопросы, связанные с воспитанием детей.

Тебе необходимо всегда иметь при себе копию судебного решения об опеке и установленном порядке визитов.

Описание порядка визитов должно включать в себя расписание, дни, места, условия и т.д. Не отклоняйся ни на йоту от установленного судом порядка визитов. Не поддавайся на манипуляции отца твоих детей, если он начнёт уговаривать тебя как-то изменить их в частном порядке. Не спорь и не обсуждай с ним установленный порядок визитов — это дело твоего адвоката (женщины). Если он начинает настаивать, положи трубку или выйди из помещения. Если ты не добилась того, чтобы визиты осуществлялись в офисе социальных служб, договорись с кем-нибудь, кому было бы известно о риске, которому подвергаетесь ты и твои дети, и кто занимал бы нейтральную позицию в конфликте, чтобы визиты осуществлялись у него/неё в квартире. Старайся свести к минимуму контакт с твоим бывшим партнёром. Если он нападает на тебя во время визитов к детям, постарайся привлечь свидетелей, собирай улики и заявляй в полицию каждый раз, когда это будет происходить. *Пожалуйста, не вздумай вступать с ним в половую связь.*

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ТВОИХ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ВИЗИТОВ ОТЦА

Визиты отца — это трудный опыт для детей, особенно, если существует контекст домашнего насилия. Вероятно, что во время визитов отец начнёт допрашивать их о тебе:

выяснять твой адрес и телефон, твоё место работы, данные о твоих знакомых, кто поддерживает тебя или где ты проходишь терапию, выпиваешь ли ты, употребляешь ли наркотики… Очень важно научить ребёнка понимать, что эти данные нельзя разглашать, что он не должен говорить на подобные темы со своим отцом, сколько бы тот не настаивал. Тебе необходимо объяснить ребёнку следующее:

- Как позвонить в полицию и что сказать
- Как отвечать на вопросы отца о тебе: «Пожалуйста, не спрашивай меня о маме, мне неприятны твои расспросы»
- Как реагировать, если отец пьян или под действием наркотиков: «Когда папа пьян, у него начинает заплетаться язык, он становится беспокойным, и в этом состоянии он не может позаботиться о тебе. В этих случаях, позвони бабушке (позови бабушку) и попроси отвезти тебя домой».
- Как позвонить тебе или другим родственникам, которые могли бы помочь в случае опасности. Детям необходимо научиться пользоваться телефоном и по возможности носить с собой мобильный телефон
- Что, возможно, под влиянием отца у него могут возникнуть противоречивое чувство преданности отцу и матери, чувство, будто он предаёт одного из родителей
- Если у тебя несколько детей, научи их помогать и поддерживать друг друга
- Объясни детям заранее сценарий следующего визита и условия установленного порядка визитов
- Насколько возможно, постарайся не проявлять внешне гнев в отношении отца детей, не информируй их о неуплате алиментов и не расспрашивай их о личной жизни отца

Если после развода или твоего ухода твой бывший партнёр начнёт посещать терапию для мужчин-абьюзеров, тебе необходимо чётко понимать, что он может делать это из эгоистических побуждений, без малейшего желания изменить своё поведение: судья мог обязать его, терапия может помочь ему

отсудить себе право на визиты к детям, он надеется заставить тебя вернуться к нему и т.д. Будь внимательна к следующим симптомам, которые укажут тебе, что на самом деле он не только не меняется, но и не собирается это делать:

- *Использует сведения, полученные на терапии, против тебя, как если бы терапия действовала как группа поддержки абьюза.*
- *Говорит тебе, что вот теперь-то он понял, что на самом деле абьюзер — это ты.*
- *Давит на тебя, чтобы ты пошла на индивидуальную или семейную терапию.*
- *Говорит тебе, что ты должна дать ему новый шанс.*
- *Говорит тебе, что без твоей помощи он не сможет измениться.*
- *Пытается вызвать в тебе и твоих детях сочувствие. о Запугивает детей бедностью в будущем, если ты немедленно не вернёшься к нему.*
- *Заставляет тебя «бегать за ним» и уговаривать пойти на терапию. о Когда он говорит об абьюзе на публике, то минимизирует его (хорошо бы было узнать, что он рассказывает терапевту). о Разговаривает с тобой в таком тоне, как если бы ты должна быть благодарна и в долгу перед ним за то, что он ходит на терапию. о Пытается убедить тебя вернуться.*
- *Пытается убедить тебя отказаться от охранного ордера.*
- *Пытается убедить тебя забрать заявление из полиции.*
- *Ожидает, что ты будешь продолжать обслуживать его: гладить бельё и т.д. например,*
- *Пытается склонить тебя к сексуальной связи.*
- *Хотя он пытается симулировать внимание, ты видишь, слушает тебя и не уважает твоё мнение. что он не*
- *Если ты говоришь что-то, что не ему не нравится, он пытается наказать*
  тебя тем или иным способом.
- *Отрицает абьюз перед детьми.*
- *Говорит о вашем разводе (расставании) как о недоразумении. временном*

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ РИСКА

Возможность того, что абьюзер снова подвергнет тебя жестокому избиению (с тяжёлыми увечьями

и потенциальной смертельной опасностью) возрастает при наличии следующих факторов:

1. Агрессор был свидетелем или жертвой **домашнего насилия в детстве**. Треть мальчиков, которые стали свидетелями домашнего насилия в детстве, становятся агрессорами во взрослом возрасте.
2. Агрессор получил **сексистское** воспитание и уверен, что мужчина лучше и выше женщины. Он считает себя вправе контролировать женщину и подвергать её насилию. Он чувствует себя расстроенным и обозлённым её социальными, интеллектуальными и профессиональными достижениями, тем, что у неё есть друзья-мужчины, что она придерживается собственной точки зрения и т.д. Любое различие между ним и женщиной в её пользу (или даже тогда, когда это различие в его пользу) может быть предлогом для агрессии.
3. Агрессор употребляет **токсические вещества** (алкоголь, кокаин, амфетамины и т.д.), которые делают абьюз более интенсивным.
4. Агрессор **угрожает убить тебя** или совершает попытки убийства (угрожает оружием, пытается душить и т.д.).
5. **Фантазирует** на темы убийства и самоубийства.
6. Агрессор демонстрирует **психопатические черты характера**: поверхностный, тщеславный, лживый, без угрызений совести, без эмпатии, безответственный. Импульсивный, не контролирует собственные импульсы, отсутствие целей, антисоциальный в подростковом и взрослом возрасте. Психопатическая личность характеризуется особой жестокостью, отсутствием сострадания, такой агрессор может избивать беременную женщину, избивать детей, жестоко обращается с домашними животными и т.д.
7. Женщина находится в ситуации **беспомощности** перед возможной агрессией, если:

- Она беременна, имеет инвалидность, серьёзную хроническую болезнь, если она является иммигранткой.
- Она изолирована, у неё нет никого, кто мог бы помочь в случае опасности.
- В результате абьюза она осталась без средств.
- Она находится под контролем абьюзера во всех сферах жизни: он контролирует каждый её шаг, её деньги, её разговоры и т.д.

- Она страдает от последствий абьюза (депрессия, пост-травматическое стрессовое расстройство, Стокгольмский Синдром), находится в состоянии панического страха, имеет низкую самооценку, оправдывает абьюз, обвиняет себя за абьюз, воображает, что влюблена в абьюзера и забирает заявления из полиции.
- Она находится в сфере досягаемости: агрессор знает, где она живёт/работает и т.д.

8. Женщина находится в уверенности, что **абьюзер убьёт** или серьёзно покалечит её (или её родственников/значимых людей). Это восприятие женщины можно обнаружить с помощью следующих вопросов:
   - Интенсивность ожидаемой агрессии: «Ты думаешь, что в следующий раз будет хуже?»
   - Частота ожидаемой агрессии: «Ты думаешь, что в следующий раз он скорее, чем обычно, попытается распустить руки?»
   - Неизбежность агрессии: «Ты думаешь, что скоро он опять попытается избить тебя?»
9. Женщина ушла от агрессора или решила уйти, и ему стало об это известно.

Не существует математической формулы для расчёта реального риска, которому ты можешь подвергаться, однако, очевидно, что чем больше из вышеперечисленных обстоятельств присутствуют в твоей ситуации, тем выше риск.

Тебе необходимо прежде всего прислушаться к собственному ощущению опасности; если ты чувствуешь, что риск новой агрессии высок, твоё восприятие будет наиболее верным, чем ещё чья-либо оценка. Женщина, подвергающаяся насилию, лучше всех знает агрессора, каждый его жест и выражение лица: то, что для постороннего человека может быть незначительным, для неё может означать начало новой агрессии. *Если ты чувствуешь, что ты в опасности, подай заяление о предоставлении тебе охранного ордера.*

ОХРАННЫЙ ОРДЕР

С 2003 года в Испании существует новое средство законодательной защиты женщин и их детей, которые находятся в ситуациях риска, связанных с домашним насилием.

Со 2 августа 2003 года в Испании вступил в силу новый закон, согласно которому комплексный охранный ордер подлежит обязательной и незамедлительной выдаче женщине и членам её семьи, находящимся у неё на иждивении, дежурным следователем, когда из поданного женщиной заявления явствует возможность совершения преступления или правонарушения в отношении психической целостности, сексуальной свободы или физической неприкосновенности женщины, подвергающейся домашнему насилию, и существуют объективные признаки того, что женщина находится в ситуации риска.

Новый закон 27/2003 о защите жертв домашнего насилия, создаёт специальный механизм, позволяющий дежурному следователю немедленно принимать меры по защите женщин; для приведения в исполнение этих мер обязаны сотрудничать социальные службы, медицинские учреждения, жилищные службы, полиция и т.д., задействуя необходимые механизмы ответа на требования безопасности.

Матильде Араго Г ассиот, Судья

Кто может запрашивать охранный ордер?

Любой человек, которому известны факты домашнего насилия, обязан сообщить о них в полицию, особенно это касается работников медицинских учреждений, социальных служб и самих полицейских. Если можно сделать вывод о том, что женщина и/или её дети находятся в ситуации риска новых нападений, физической,

психической или сексуальной агрессии, эти учреждения обязаны подать заявление об охранном ордере дежурному следователю или в прокуратуру, независимо от согласия или несогласия жертвы, или *предоставить женщине формуляр заявления на охранный ордер, если та попросит об этом*.

Любой врач, психолог, социальный работник или работник детского учреждения, а также служащие и работники других профессий, которые могут столкнутся с подозрением на факты домашнего насилия во время исполнения своих служебных обязанностей, обязаны не только сообщить о них в полицию, но и немедленно запросить охранные меры в отношении женщины.

Женщина, подвергающаяся домашнему насилию, может не иметь достаточно смелости, чтобы попросить о защите, из-за страха перед агрессором или по причине Стокгольмского Синдрома, характерного для ситуации длительного домашнего насилия. Если персонал тех или иных служб, контактирующих с такой женщиной, видит достаточные показатели объективной ситуации риска, его обязанность — запросить охранный ордер, даже против воли женщины. Если этого не происходит, и агрессор убивает женщину или наносит ей увечья, жертва или её родственники имеют право подать в суд на соответствующую службу, которая знала о фактах домашнего насилия и бездействовала.

Когда необходимо запрашивать охранный ордер?

Когда произведена оценка степени риска, которому подвергаются женщина и/или её дети, и сделан вывод о том, что существует высокий риск новых нападений и что

эти нападения невозможно предотвратить другими мерами.

Как написать заявление на охранный ордер?

Необходимо заполнить специальный формуляр, который можно получить в:

- полицейском участке
- медицинских учреждениях и социальных службах
- в любом центре помощи жертвам домашнего насилия
- в прокуратуре
- в суде

Заполненный формуляр можно вручить в тех же учреждениях, где он был выдан, работники этих учреждений обязаны незамедлительно направить заявление на охранный ордер дежурному следователю или в прокуратуру.

Что происходит после подачи заявления на охранный ордер?

В течении следующих 72 часов происходит предварительное судебное заседание, на котором должны присутствовать жертва домашнего насилия или её законный представитель, физическое лицо, подавшее заявление на охранный ордер, агрессор (который имеет право на адвокатскую защиту) и прокурор. Следует принять меры для того, чтобы в суде не произошло столкновения между жертвой или её детьми и агрессором, поэтому они должны давать показания отдельно друг от друга.

Какие меры защиты предусматривает закон?

Меры защиты, регулируемые данным законом, можно разбить на три класса:

- **Уголовное право**. Защита жертвы от новых нападений осуществляется при помощи ареста агрессора, его предварительного заключения, обязывая его покинуть совместное с жертвой место проживания и т.д.
- **Семейное право**. Если у жертвы и агрессора имеются дети, то меры касаются немедленного присуждения права пользования жилищем и опеки над детьми женщине, установления порядка визитов, контакта и пребывания агрессора с детьми, решения по поводу алиментов или принятие других мер, необходимых для избежания риска или вреда для детей.
- **Социальная, юридическая, медицинская и психологическая** или другие службы, которые могут способствовать в деле защиты жертвы домашнего насилия, и услуги которых должны быть предоставлены администрациями всех уровней.

Несколько слов об опеке над детьми. Женщина, подвергающаяся насилию, способна лучше выполнять опекунские обязанности, чем её партнёр-агрессор.

- **Вероятность** новых отношений с домашним насилием **выше** среди мужчин-абьюзеров, чем среди женщин, подвергнувшихся домашнему насилию, поэтому нельзя полагать, что, разорвав прежние отношения, абьюзер прекратит практики домашнего насилия. Если ребёнок под опекой абьюзера вновь станет свидетелем домашнего насилия над его новой партнёршей, то эмоциональному здоровью ребёнка будет нанесён новый ущерб.
- **Присудить опеку** над детьми абьюзеру означает новый виток в цикле насилия, так как дети будут воспитываться в среде, где насилие считается приемлемым.
- **Вероятность адекватной опеки выше** в случае матери, так как именно она чаще всего является лицом, заботившемся о ребёнке с первых моментов его жизни.

Обычно при наличии фактов семейного насилия, судья определяет место жительства несовершеннолетних детей с матерью. Родительские права продолжают сохранять оба

родителя. Статьи 170, 92 и 158 Гражданского Кодекса Испании дают права суду по семейным делам лишить родительских прав того из родителей, который не выполняет своих обязанностей по отношению к ребёнку и причиняет ребёнку ущерб своими действиями. Это очень серьёзное решение, которое суд принимает только в крайних случаях.

Насилие в семье считается нарушением родительского долга по отношению к детям и может стать причиной для ограничения или отмены визитов, если судья посчитает их опасными для детей.

До настоящего времени судьи по семейным делам были противниками ограничения визитов отца в тех случаях, когда насилие в семье осуществлялось только по отношению к женщине. Эта ситуация во многих случаях облегчала отцу детей доступ к матери, превращая визиты к детям в инструмент для угроз и новых агрессий.

В случае, если судья или прокурор посчитают необходимым, они могут поручить экспертным техническим службам суда (психологи, социальные работники) провести расследование ситуации в семье, и в особенности, личных обстоятельств отца. Заключения, данные после подобных расследований, могут помочь лучше определить, имеют ли отношения с отцом положительное или отрицательно влияние на детей. В качестве нововведения было также принято решение о том, что визиты к детям должны проходить в специализированных местах, где отец мог бы забрать детей, и мать не была бы при этом поставлена в ситуацию риска.

«Домашнее насилие», Инес Альберди и Наталия Матас, Коллекция социальных исследований, номер 10, Ла-Кайша

Во многих случаях решение об ОМЖ ребёнка принимается в пользу отцов-абьюзеров, хотя принято считать, что это не так.

Подвергающаяся насилию женщина, при отсутствии адекватной юридической помощи или ассистируемая неопытным адвокатом бесплатной адвокатской службы, может не знать, как защитить себя от фальшивых обвинений абьюзера, и ОМЖ детей может быть определено в его пользу. Самое страшное в этом — это то, что ребёнок будет расти в обстановке, где насилие используется и считается приемлемым, где ребёнок научается определённой модели поведения, видя, что насилие — это на самом деле действенный метод для достижения целей.

Даже при помощи опытного адвоката, жертве домашнего насилия может стоить нескольких лет доказать, что абьюзер угрожает ей, запугивает ребёнка, дурно с ним обращается, использует ребёнка для контроля за матерью и т.д. В этих случаях суды по семейным делам минимизируют или рационализируют как абьюз, так и его влияние на ребёнка.

Есть психологи, которые считают более опасным отчуждение, которое может внушить ребёнку критика по отношению к отцу (со стороны матери), а не насилие, которому абьюзер-отец подвергает мать ребёнка, и рекомендуют определить ОМЖ ребёнка с отцом-абьюзером. Для психологов, которые не имеют опыта по динамике домашнего насилия, и у которых — это не нужно замалчивать — имеется большой идеологический багаж сексизма, присутствие отцовской фигуры в жизни ребёнка значит больше, чем то насилие, которое может осуществлять эта фигура. Кроме того, усилия женщины, подвергающейся насилию, направленные на защиту себя и детей, могут неверно интерпретироваться как

намеренный негативизм по отношению к мужчине. Профессиональной ответственностью адвокатов является идентификация и отбор психологов, имеющих профессиональные знания и опыт в том, что касается домашнего насилия и его негативного влияния на детей.

Отцы-абьюзеры обычно дольше судятся за опеку над детьми. *Когда мать пишет заявление об абьюзе, отец-агрессор отрицает её обвинения и выдвигает против неё встречное обвинение в провоцировании у ребёнка «синдрома родительского отстранения», в том, что она якобы фальсифицирует обвинения в насилии с целью настроить ребёнка против отца. В США с помощью псевдо-диагноза «синдрома родительского отстранения», который не входит в «Руководство по диагностике и статистике психических расстройств», некоторые отцы-абьюзеры выиграли судебные процессы по опеке над детьми.*

РЕСУРСЫ И СТРАТЕГИИ

Необходимо выяснить, какими реальными ресурсами располагает женщина, на какую функциональную социальную поддержку она может рассчитывать.

Из следующих видов помощи, какой для тебя доступен в случае, если тебе понадобится помощь? Напиши список с именами людей, которых ты знаешь, исключив себя и твоего партнёра. Кто может оказать тебе каждый из видов помощи в случае, если таковая тебе понадобится? Можешь проставить инициалы человека и тип отношений, который вас связывает. Если никто не может оказать тот или иной вид помощи, запиши «никто»:

- Кто мог бы дать тебе денег взаймы в случае необходимости?
- Кто мог бы тебя подвезти или дать машину в пользование в случае необходимости?

- У кого бы ты могла остаться временно пожить в случае необходимости?
- Кто мог бы помочь тебе с трудоустройством в случае необходимости?
- На чьё попечение ты могла бы оставить детей в случае необходимости?
- Кто мог бы проинформировать тебя (по юридическим вопросам, о судах по делам семьи, о приютах)?
- Кто смог бы защитить тебя в случае физического нападения или вмешаться, если агрессор нападёт на тебя?
- У кого бы ты могла спрятаться от агрессора в случае необходимости?
- Кто мог бы помочь тебе едой, одеждой и мебелью в случае необходимости?

Недостаток материальных ресурсов заставляет жертв домашнего насилия возвращаться к абьюзерам. Адвокаты и суды должны были бы информировать женщин, подвергшихся домашнему насилию, о способах достижения экономической независимости. Когда исследователи задались вопросом о том, что может повысить уровень безопасности женщины-жертвы домашнего насилия, то в первую очередь это оказалась её материальная независимость. Критический момент в любом плане безопасности — это экономическая самостоятельность женщины.

Хотя домашнее насилие присутствует во всех группах женщин, независимо от их социо-экономического уровня, количество женщин, сбежавших из ситуации насилия, несравненно выше среди тех групп, в которых женщины обеспечены материально либо имеют хорошую профессиональную подготовку. Многие женщины-жертвы домашнего насилия, у которых есть личная собственность или доля в собственности родственников, живут в нищете, так как муж-абьюзер контролирует все её деньги

и собственность, но как только такие женщины получают поддержку извне и находят адвоката, они восстанавливают контроль над своими материальными ресурсами и таким образом могут удовлетворительно решить вопрос с выходом из ситуации абьюза.

Существует насущная необходимость в том, чтобы все, кто профессионально сталкивается с проблемой домашнего насилия, разработали бы механизмы, с помощью которых они могли бы узнать от женщины о её экономической ситуации и планах на трудовую деятельность, помогая ей создать, шаг за шагом, план выживания, который позволил бы ей обрести материальную независимость.

Многие медицинские и юридические работники могут подумать, что это не входит в их профессиональные обязанности, но если они озабочены риском возвращения женщины и её детей к абьюзеру, необходимо приложить усилия к тому, чтобы план действий в экономической и трудовой сферах явился лучшим способом увеличения безопасности женщин, подвергшихся домашнему насилию. Минимум, что должны знать эти профессионалы, — это список действенных социальных рычагов, которыми женщина реально может воспользоваться. Не всегда система социального страхования может решить подобные вопросы, но надо знать о других службах и организациях.

Гарантировать получение алиментов на детей увеличивает возможность того, что дети не будут принуждены жить в нищете или возвратиться вместе с матерью к отцу. Абьюзер часто прибегает к тактике неуплаты алиментов как к способу преследования и принуждения женщины к тому, чтобы она вернулась к нему.

- В ходе исследования, проведённого в Пенсильвании, выяснилось, что общей чертой мужчин-неплательщиков алиментов была высокая предрасположенность к домашнему насилию4.
- Главной причиной детской бедности в США является неуплата отцами алиментов на детей. Более 80% отцов, не проживающих с детьми, не платят алименты вообще или платят менее 15% от суммы, в которую реально обходится содержание ребёнка.

Государствам необходимо создавать Гарантийные Фонды Алиментов, за счёт которого расходы на ребёнка могли бы покрываться в случае неуплаты алиментов отцом, который бы автоматически становился должником Гарантийного Фонда.

Другие рекомендации женщинам

- Не забывай, что при обращении к терапевту (психологу, психиатру) тебе необходимо спросить его (её), согласен ли он(а) составить заключение о твоём состоянии и о состоянии твоих детей, о последствиях домашнего насилия. Если тебе откажут в этом, тебе будет необходимо обратиться к другому терапевту.
- Попроси у твоего участкового врача письменное заключение об оказываемой тебе медицинской помощи и о тех случаях, когда ты обращалась к врачу в результате домашнего насилия.
- У тебя есть право потребовать от врача в отделении скорой помощи составления протокола о повреждениях, если тебе приходится обращаться в скорую помощь в результате домашнего насилия. Если врач отказывается это сделать, ты можешь написать на него заявление в полицию.
- Узнай у твоего участкового социального работника об имеющихся ресурсах помощи для женщин, подвергающихся насилию.
- Узнай об организациях, которые могли бы помочь тебе в поисках работы.
- Также ты можешь записаться на приём в прокуратуру по делам домашнего насилия, как можно ближе к твоему месту жительства.
- Было бы хорошо, если бы ты подготовилась к суду с помощью твоего терапевта и адвоката.

Примечание переводчицы:
К сожалению, в России до сих пор нет закона о борьбе с домашним насилием и мерах по его предотвращению. Информации, а тем более действенной помощи (приюты, обеспечение безопасности, материальная помощь, трудоустройство, юридическое содействие) женщинам, подвергающимся насилию, со стороны государства на федеральном уровне не предоставляется. Однако, действуют кризисные центры и информационные сайты, куда женщины могут обратиться за помощью и/или информацией.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Психологическое восстановление

Консуэло Барэа



- **Перевод:** ***Татьяна Керим-Заде***

- **Источник:** ***«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Выход из абьюза»***

- **Предыдущая часть:** ***Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Безопасность***
- **Следующая часть:** ***Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Восстановление материнских функций***

Ты выдержала в трудные минуты, выжила в ситуации насилия и тебе удалось защитить твоих детей. Кажется, что битва окончена; однако, сейчас на первый план

выходят все страхи и вся боль, которые раньше ты не позволяла себе чувствовать.

Есть ли смысл в твоей жизни? Сможешь ли ты когда-нибудь почувствовать себя хорошо? Твоя самооценка как человека и как женщины сейчас очень низкая, ты чувствуешь себя обессиленной тем, что тебе пришлось пережить, ты ничего не хочешь.

В настоящей главе мы рассмотрим следующие пункты:

- Первая фаза: физическая безопасность для женщины и детей
- Вторая фаза: терапия пост-травматического стрессового расстройства (ПТСР)
- Третья фаза: самоуважение и гендер
- Я — жертва преступления гендерного абьюза,но я — не жертва

ПЕРВАЯ ФАЗА: ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ И ДЕТЕЙ

Первым шагом на твоём пути к восстановлению является безопасность. Прежде чем начать собственно терапию как жертве гендерного абьюза, тебе необходимо осознать сам факт того, что ты ей стала, и смочь представить себе, каким должен быть выход из этого положения. Первым условием является минимальная безопасность и предсказуемость для тебя и для твоих детей; тебе необходимо обрести возможность действовать и планировать. Твои шаги должны быть следующими:

1. **Признать перед собой, что**
   - В твоей жизни имел место **абьюз**. Это осознание достигается за счёт профессиональной помощи, чтения литературы, просмотра фильмов по теме и т.д. В течение долгого времени ты сама скрывала от себя, что же именно с тобой происходило. Ты не хотела признавать, что ты была женщиной, которую подвергали насилию. Теперь наступил момент, когда ты должна

проанализировать твою прошлую жизнь с позиции тотальной честности и с помощью перечисленных выше средств. Только в том случае, если тебе удастся восстановить воспоминания, даже если они будут болезненными, тебе удастся залечить раны и научиться защищать себя.

- Ты подвержена **Стокгольскому Синдрому**. Тебе необходимо выявить в самой себе тенденцию к оправданию агрессора, к минимизации абьюза и к тому, чтобы воображать, что твой партнёр в чём-то превосходит тебя. Его мнения и его воля управляли тобой в течение долгого времени, потому что ты считала его «суперменом» и говорила, что любишь его всем сердцем. Тебе необходимо развенчать «героя» твоего кино; на самом деле, он — «негодяй», а «героиня» — это ты.
- Существует **риск новой агрессии**. Если ты отрицаешь подобный риск, то ты подвергаешь опасности себя и своих детей. Он может выслеживать тебя и поджидать удобного момента, чтобы вновь напасть на тебя. Не засовывай голову в песок, как страус, разыщи и почитай статистику, сколько женщин умирает от рук бывших партнёров: большинство из них к моменту фатального исхода были уже разведены или находились в процессе развода.

2. **Следовать плану безопасности**. Если ты не прилагаешь усилий к тому, чтобы следовать правилам безопасности сама и учить этому твоих детей, ты открываешь агрессору доступ к тебе и к детям; именно этого он и ожидает. Также необходимо, чтобы ты руководствовалась в твоих действиях здравым смыслом и пыталась решить все те проблемы, которые ослабляют тебя и превращают в беззащитную и зависимую. Тебе необходимы такие важные вещи, как:

- Поддержка со стороны других людей: родственников, друзей, профессиональных работников, групп поддержки.
- Физическая безопасность: доступ в шелтер (приют), мобильная связь, электронная система охраны и т.д.
- Юридическая безопасность: заявление в полицию, охранный ордер, опека над детьми. Собери все медицинские справки об увечьях и все заявления, поданные тобой в полицию или суд.
- Подумай о том, как избавиться от зависимостей, если таковые имеются.

- Подумай о том, где будут учиться твои дети, какую профессию ты сама можешь получить, и куда ты можешь устроиться на работу.
- Тебе необходимо отдохнуть, побыть одной, в спокойной обстановке; необходимо, чтобы ты была занята чем-то, что умеешь хорошо делать, это поможет тебе обрести внутреннюю стабильность.

ВТОРАЯ ФАЗА: ТЕРАПИЯ ПОСТ-ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА (ПТСР), ЕСЛИ ТАКОВОЕ ИМЕЕТСЯ

Не всегда в результате гендерного абьюза развивается ПТСР, но если это случилось, необходимо знать о том, что существует обширный арсенал широко признанных терапевтических средств для его лечения. Эксперты сходятся на том, что существуют две больших группы терапий ПТСР: психотерапии и фармакотерапии.

Некоторые люди избавляются от ПТСР с помощью одной лишь психотерапии, тогда когда другим необходимо комбинировать психо- и фармакотерапию, а третьим помогают только лекарственные средства. Поговори с твоим лечащим врачом о том, какая терапия больше подходит тебе, если ты думаешь, что у тебя ПТСР.

Психотерапия подойдёт в твоём случае, если:

- У тебя лёгкие симптомы
- Ты беременна или кормишь грудью
- Предпочитаешь не принимать психофармацевтические средства

Фармакотерапия необходима в случае, если:

- У тебя тяжёлые или длительные симптомы
- Ты думаешь о суициде

- Всё ещё находишься в объективно трудной ситуации
- Ты прошла психотерапию, но улучшение не наступило

Первым шагом к выздоровлению является устный рассказ о травматическом опыте.

Необходимо трансформировать травматическую невербальную память («бессловесный ужас») в личный рассказ о происшедшем; включить травматический эпизод в собственную биографию. Для этого необходимо располагать безопасной эмпатической связью с терапевтом и его/её личной поддержкой.

Современные исследования головного мозга (PET: Positron Emission Tomography) доказали, что травматические воспоминания являются стимулами, односторонне активирующими некоторые участки связанного с эмоциями правого полушария, и зрительные участки коры, связанные с визуальными флэшбэками. Кроме того, в левом полушарии наблюдается при этом обширная дезактивация участка Брока, физического субстрата речи. Что это означает? — То, что при воспоминаниях о пережитом гендерном насилии появляются интенсивные эмоции, визуальные картины, агрессия и насилие представляются так, как если бы они происходили в настоящем, и одновременно существует трудность выразить эти ощущения с помощью слов.

Травма оставляет неизгладимые следы в ощущениях и эмоциях до тех пор, пока они не станут частью персонального нарратива (рассказа), состоящего из вербальной памяти, подверженной различной степени неточности. Терапия должна представлять собой возвращение травматической памяти, после её изменения и трансформации, помещая её в соответствующий контекст и восстанавливая её в виде нейтрального и понятного

другим рассказа. Во время терапии «вспоминать» означает «создавать», а не механически воспроизводить травматические воспоминания. Например, невозможно узнать, является ли то, что мы рассказываем о нашем детстве, реально имевшими место событиями, или же это смесь отрывочных воспоминаний и версий других людей о случившемся. По сути, это не важно, здесь важен структурированный рассказ о нашей жизни, с помощью которого мы сможем объяснить другим и себе постоянство нашей личности во времени. Слова, на которые нанизаны наши воспоминания, помогают нам справляться с эмоциями, ассоциированными с ними. Как только складированные в правом полушарии эмоции переписываются в персональный рассказ, они начинают подчиняться законам, которые управляют процессом сознательной памяти. Мы получаем историю, которую можно транслировать, конденсировать, приукрашать и засорять.

Среди неточностей, которые весьма рекомендованы в таких нарративах и которые служат для разрешения существующего конфликта, выделяются те, которые возникают при воображении положительного развития событий, как если бы женщина смогла эффективно противостоять агрессору и каким-то образом остановить агрессию.

«Пациенты с ПТСР имеют сниженную толерантность к интенсивным переживаниям. Этот дефицит задерживает процесс выздоровления. Вместо того, чтобы позволить эмоциям развиваться и информировать индивида о пережитом опыте и об окружающей обстановке, люди с ПТСР избегают самых ранних намёков на эмоцию, чтобы не подвергаться риску нервной перегрузки из-за интенсивности реагирования. В других случаях присутствует гипер-настороженность и повышенная

чувствительность к появлению ранних намёков на эмоцию, которые ведут к избегающему поведению, некоторые признаки которого являются сглаженными, а некоторые — экстремальными».

«Люди с тяжёлым ПТСР неспособны эффективно модулировать свой опыт, реагируют на аффективные стимулы с интенсивностью, характерной для травматических ситуаций, или же практически не реагируют. Убеждённость в том, что печаль и страх являются неприемлемыми и/или неподконтрольными, заставляет реагировать гораздо большим потрясением на ситуации со значительной эмоциональной или травматической составляющей. Подобная идея наверняка будет перекрывать способность к проработке и интеграцию в психику травматического события. Терапия должна включать в себя признание и принятие собственных эмоций, понимание того, как предрассудки (мнения и убеждения) влияют на наше восприятие мира. Проработка и интеграция эмоциональных и когнитивных аспектов травматического опыта необходимы для того, чтобы избежать развитие ПТСР. Пациентам необходимо заново испытать и выразить в рассказе в режиме «реального времени» эмоциональные реакции, которые они пережили во время травматического эпизода».

Психотерапия. После нескольких сессий, во время которых был составлен полный рассказ о происшедшем, можно начать применение разных терапевтических техник в соответствии с конкретной ситуацией и нуждами конкретной женщины.

Когнитивнная терапия

- Информация о пост-травматическом стрессовом расстройстве. Важно, чтобы у тебя были знания об этом расстройстве, чтобы ты не думала, что сходишь с ума. Понять то, каким образом проявляется это расстройство и что с этим можно сделать — первый шаг для решения проблемы ПТСР.

- Опровержение иррациональных убеждений: чувства вины, стыд, мнимые превосходство агрессора и слабость жертвы, минимизирование насилия.
- Распознавание ментальных схем. Все мы имеем определённые ментальные схемы, которые действуют как фильтры нашего восприятия и осмысливания внешнего мира. Необходимо не распространять травматический опыт на все сферы жизни, представляя себе мир как опасное и враждебное место. Не говорить о «несчастливой судьбе» и об агрессии там, где их нет.
- Также важно говорить о том, как организована твоя жизнь вокруг избегания (изоляция, алкоголь, диссоциация, агедония). В той же самой терапевтической доверительной и безопасной атмосфере, в которой разрабатывался рассказ о происшедшем, можно составить описание осознанных и неосознанных способов избегания воспоминаний, и того, как жертва насилия меняет свою жизнь и привычки с целью защитить себя и избежать любых предметов, ситуаций или людей, которые могли бы напомнить ей о травме.

Управление иррациональными мыслями

Существуют неверные идеи, которые приводят к ухудшению нашего эмоционального состояния. В рамках когнитивной терапии тебя научат, как изменить эти иррациональные убеждения, которые могут негативно влиять на твои эмоции. Например, женщины, подвергающиеся насилию, обычно чувствуют собственную вину за всё плохое, что с ними происходит, — этих женщин учат распознавать эти настойчивые и неприятные мысли, которые не соответствуют реальности, учат анализировать, насколько такие установки бессмысленны, и вырабатывать новые, более сбалансированные и реалистичные, которые к тому же являются более удовлетворительными. Хорошей практикой являются разговоры с самой собой с целью закрепить позитивные установки: «Если я смогла это сделать один раз, я смогу так поступать и в дальнейшем». Также ты можешь остановить настойчивое мысленное пережёвывание травматических содержаний

с помощью занятий, которые требовали бы интенсивной концентрации внимания.

Терапия повторного погружения

В рамках этой терапии тебе придётся повторно иметь дело с особенными конфликтными ситуациями, местами, людьми, действиями и т.д., которые напоминают тебе о травме и пугают тебя, хотя никакой реальной опасности они уже не представляют и твой страх является необоснованным. Это можно осуществить разными способами:

- **В воображении**. Тебя могут попросить повторять рассказ о травме до тех пор, пока это не создаст высокострессовую ситуацию. Перед выполнением этой практики полезно провести релаксацию.
- **Во сне**. Человека натренировывают на запоминание снов, на умение задавать себе определённый сон и вести себя во сне осознанно (то есть, понимать во сне, что ты спишь). Также человека учат, как изменить собственное поведение во сне, успешно противостоя агрессору и выходя победителем из столкновения с ним. Можно использовать глубокую релаксацию и работу со снами для того, чтобы «переписать сценарий». Многим женщинам и особенно детям легко даётся практика осознанного сновидения. На мировом уровне существуют различные терапевтические опыты, которые подтверждают эффективность этого метода при лечении пост-травматического стрессового расстройства.
- **В реальности**. Тебя настраивают на то, чтобы ты бывала в общественных местах, разговаривала с людьми, делала то, что внушает тебе страх, так как напоминает о травме или вызывает тревогу.

По мере того, как ты заново будешь переживать травматическую ситуацию одним из вышеупомянутых способов, ты заметишь, как твоя тревожность начнёт снижаться. Делай усилия, чтобы каждый раз задерживаться

дольше в ситуации, которая пугает тебя, вместо того, чтобы бежать из неё.

Метод, который обычно используют в терапии повторного погружения, — это метод прогрессивной десенсибилизации: посредством рассказа о травме, визуализации, снов и частичного погружения в реальные ситуации, воссоздающие отдельные аспекты травмы, человек повторно переживает фрагменты травматического события в терапевтической и безопасной обстановке. Постепенно вводятся элементы приближения к наиболее травматическим моментам. Разрабатываются новые способы поведения для преодоления страха.

Повторные погружения в травматическую ситуацию позволят тебе интериоризировать мысль о том, что ты уже не подвергаешься опасности и можешь управлять этой ситуацией. Тревожная реакция на стимул постепенно исчезнет, и ты изменишь своё негативное мнение о собственной способности противостоять внешним вызовам.

Интеграция диссоциативной личности

- Попадая в стрессовую ситуацию, жертва насилия отсоединяется от реальности и возвращается к примитивному поведению или к ритуалам, к которым она прибегала в ситуации реальной травмы (недержение мочи и кала, инфантилизация, чрезмерная зависимость, амнезия, сексуальные ритуалы, молитвы и т.д.)
- Интенсивный стресс аннулирует память (слишком высокий уровень кортизола не позволяет восстановить события в памяти), интерферирует с получением новой информации, не позволяет развиться привыканию. Эндорфины блокируют чувство боли, но слишком капсулируют сознание и способствуют аннулированию памяти (диссоциативные реакции).
- Специально натренированная пациентка становится способной отследить момент отсоединения от реальности и понять, каким

образом она «выбирает» отсоединиться. Если такой момент наступает в присутствии терапевта, то терапевт должен осторожно вернуть пациентку в ситуацию «здесь и сейчас» с помощью слов. Необходимо говорить о «тёмной стороне» личности и интегрировать её в сознание. Для лечения диссоциативных расстройств необходима длительная терапия.

- Подопытные животные, которые получали удары электрическим током через пол клетки, в которой они находились, и которых затем выпускали, возвращались в клетку, когда подвергались стрессовым ситуациям, хотя имели возможность убежать.

Другие расстройства

Капсулированные и невербализованые эмоции и воспоминания обычно проявляются на **соматическом** (ЖКТ, хронические боли, сердечные и лёгочные симптомы, симптоматика мочевыводящей и половой систем и т.д.) или **поведенческом**(неконтролируемые импульсы: саморазрушительное, суицидальное, рискованное поведение, компульсивное сексуальное поведение, агрессия в отношении окружающих и т.д.) уровнях. Важно научиться отслеживать эти соматизации и поведенческие сценарии и выражать скрываемые под ними эмоции. Также необходимо обратить внимание на возможные симптомы *алиментарных расстройств по типу анорексии или булимии*.

Аддикции затрудняют процесс выздоровления и усложняют саму проблему. Они представляют собой форму эскапизма, и до тех пор, пока не будет принято решение встретиться с травматическими воспоминаниями лицом к лицу, невозможно будет начать процесс истинного избавления от аддикций. Необходимо поговорить с врачом и присоединиться к той или иной группе поддержки.

Фармакотерапия. Возможно, что к тому моменту, когда женщина расстаётся с агрессивным партнёром, она уже получает психофармакологическое лечение; в этом случае, рекомендуется принять во внимание следующее:

- **Не следует пить** кофе, колу и возбуждающие напитки, если присутствует тревожность, бессоница или ночные кошмары.
- **Лучше избегать** ежедневный приём бензодиазепанических успокаивающих (диазепам, алпразолам, клоназепам, лоразепам), так как эти препараты создают зависимость. Их можно рекомендовать к использованию в определённых ситуациях (перед судом, перед важными встречами и т.д.) и в ситуации панических атак, если таковые наблюдаются. В случае недолгосрочной терапии рекомендуются небензодиазепанические успокаивающие. Такие препараты полезны в случаях бессоницы, чтобы уменьшить чрезмерную активацию вегетативной нервной системы, кошмары и флэшбэки. Они не позволяют стрессу перейти в хроническую стадию.
- **Хорошим потенциалом** обладает альтернативная медицина: акупунктура, гомеотерапия, фитотерапия, физиотерапия, релаксация и медитация.
- **Существует общее согласие** среди специалистов о том, какие антидепрессанты наиболее рекомендованы; в качестве первой опции рекомендуют селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), такие как флуоксетин, пароксетин, флувоксамин и циталопрам.
- В качестве **второй опции** рекомендуют такие антидепрессанты как венлафаксин и нефазодон.
- **Эти медикаменты** позволяют женщине эффективно справляться со своими повседневными обязанностями и не впадать в отчаяние. Они сильно влияют на процесс капсулирования травматических содержаний в психике. Положительный эффект заметен после нескольких недель приёма.
- **Трициклические** антидепрессанты и ИМАО практически не имеют положительного эффекта на симптомы пост-травматического расстройства. Кроме того, побочные эффекты у них больше, чем у СИОЗС.

- **Транквилизаторы и антидепрессанты** укорачивают время сновидений (БДГ-фаза сна). Если снов меньше, то меньше и кошмаров, поэтому наутро общее состояние кажется лучшим. Однако, прорабатывание конфликта, которое происходит во сне, «замораживается» до тех пор, пока не снизится дозировка психофармацевтических средств.

Если назначаются психофармацевтические средства, то их приём нельзя прекращать без консультации с врачом. Если ПТСР является хроническим (симптомы присутствуют более шести месяцев), необходимо принимать психофармацевтические средства в течение как минимум двенадцати месяцев.

ТРЕТЬЯ ФАЗА: САМОУВАЖЕНИЕ И ГЕНДЕР

Существует множество способов, чтобы восстановить твою положительную самооценку как человека и как женщины: это курсы, группы и занятия, которые могут помочь тебе и вернуть веру в себя:

- **Начни терапию** с женщиной-терапевтом, придерживающейся феминистских взглядов (кроме психоанализа).
- **Свяжись** с феминистской группой женщин-волонтёрок.
- **Запишись на курсы** по распознаванию и выражению эмоций, развитию ассертивности, разрешению конфликтов и т.д.
- **Жизнь** не заканчивается на истории гендерного насилия: тебе необходимо вернуть себе удовольствие от секса и танца.
- **Оставь** ненадолго домашние дела и займись чем-то креативным.
- **Подумай**, каким образом абьюзеру удалось изолировать тебя от других. Попытайся восстановить разорванные связи с друзьями, укрепляй связи с родственниками.

Обычно женщины приводят такие доводы, объясняя, почему им трудно попросить о помощи: «Мне стыдно», «Я не хочу мешать», «Я думаю, что справляться я должна сама», «Я не знаю, к кому обратиться». Не откладывай

больше и начни искать помощь и информацию о трудоустройстве, социальных пособиях, группах поддержки, детских учреждениях и организациях для женщин, подвергшихся насилию.

Идеи, которые твой бывший партнёр- абьюзер внушил тебе, продолжают влиять на тебя. Ты можешь думать о том, что ты уже преодолела ситуацию насилия, но тем не менее, в твоём ментальном диалоге ты продолжаешь повторять негативные утверждения о самой себе, которые делал абьюзер.

Эти мысли приводят тебя к чувствам и поступкам, которым ты сама удивляешься. Учась распознавать мысли, которые заставляют тебя чувствовать себя ничтожной и зависимой по отношению к твоему бывшему партнёру, ты сможешь лучше управлять твоей жизнью и твоим душевным состоянием. Промывание мозгов, с помощью которого тебя заставляли верить в то, что ты влюблена (когда самом деле любовь — это свобода), и теперь может продолжать оказывать влияние на твои мысли. Если ты распознаешь эту злокачественную психическую опухоль и остановишь эти разрушительные мысли, заменив их на утверждения положительной самооценки, уверенности в себе и безраличия к агрессору, ты начнёшь возрождаться из пепла и увидишь, что новая жизнь ждёт тебя.

Иногда ты ловишь себя на таких мыслях или чувствах как…

- Защита и любовь партнёра были более важными, чем какой бы то ни было вред, который он мог причинить мне.
- Я его провоцировала.
- Я ненавижу в себе то, что вызывает его критику или гнев.
- Любой положительный жест со стороны партнёра заставляет меня верить, что всё изменится к лучшему.

- Чувствую, что не могу без него жить.
- Замечаю, что защищаю и извиняю его перед другими.
- Без него моя жизнь не имеет смысла.
- Чувствую, что схожу с ума.
- Не знаю, кто я.
- Есть такие вещи, которые он сделал со мной, о которых лучше не вспоминать.
- Я чувствую себя плохо сама с собой.
- Я неспокойна и неуверена.
- Я депрессивна и печальна.
- Мне трудно сконцентрироваться на делах.
- Мне трудно принимать решения.

Также на тебя влияют стереотипы о том, что значит быть женщиной, что значит быть мужчиной, что такое любовь, и что такое насилие. Эти стереотипы больного и сексистского общества. Твоя проблема — это не твоя личная проблема, а проблема половины человечества, страдающего под игом патриархата. На тебя влияют широко распропагандированные мачистские стереотипы, в которых ты была воспитана.

Присутствуют ли в твоём внутреннем диалоге такие мысли, как?:

- Мне нравятся настоящие мужчины, мачо, которые играют в отношениях ведущую роль.
- Настоящим мужчинам необходим секс, необходимо выпускать пар.
- Настоящая женщина знает своё место.
- Судьба женщины — влюбиться, выйти замуж и родить детей.
- Нам, женщинам, необходимы мужчины-защитники.
- Иногда женщина сама вынуждает мужа, чтобы тот побил её.
- Мужчина зарабатывает, а женщина заботится о доме и детях.

Постарайся распознавать сразу подобные внутренние разговоры и отвергай их, потому что они лживы, это ложь, в которую тебя заставили поверить, но на самом деле ты —

не существо второго сорта и **твоя жизнь имеет смысл сама по себе, даже если в ней нет мужчины**.

Надеюсь, что эта книга снабдит тебя достаточным количеством позитивных утверждений и освободит тебя от всех последствия промывания мозгов. Ты выжила в гендерном насилии, ты — главная героиня самой великой из всех эпопей, которая до сих пор никогда не была рассказана, и о которой, я надеюсь, когда-нибудь расскажут. Ты — настоящая героиня Истории.

Позитивные утверждения о себе:

- *Я сумела выйти из отношений с сексистом и насильником.*
- *Я смогла сама содержать моих детей и защитить их от агрессивного отца.*
- *Я разорвала цепь распространения насилия, научив моих детей новой модели совместной жизни: эгалитарной, взаимоуважительной и свободной.*
- *Я — сильная и смелая женщина, обогащённая тяжёлым жизненным опытом, и способная помочь в будущем другим женщинам.*
- *Каждый день я делаю новый шаг к полноценной жизни для себя и для моих детей.*

Присутствуют ли у тебя мысли, похожие на те, которые мы видели в тесте «Заставляя молчать своё Я»?:

- Я не выражаю своих чувств в интимных отношениях, когда знаю, что это будет причиной ссоры с партнёром.
- Любить означает сперва позаботиться об удовлетворении потребностей другого человека, а потом уже о своих собственных.
- Считать, что мои потребности также важны, как потребности любимых людей, -значит быть эгоисткой.
- У меня есть тенденция судить о себе в соответствии с мнением других людей.
- Я чувствую, что мне надо в какой-то степени разыгрывать определённую роль, чтобы нравиться партнёру.

- Когда потребности или мнения моего партнёра идут вразрез с моими, я всегда соглашаюсь с ним, а не защищаю мою точку зрения.
- Когда я принимаю решения, то мысли и мнения других оказывают на меня большее влияние, чем мои собственные мысли или мнения.
- Я редко проявляю недовольство в присутствии близких.
- Я чувствую, что мой партнёр не знает, что я за человек на самом деле.
- Кажется, что я никогда не достигаю поставленных целей.

Поставь перед собой цель выражать свои мысли и удовлетворять в первую очередь свои потребности. Доверяй собственной интуиции. Проработай утверждения, в которых ты могла бы выражать свою волю.

Упражнения по самоуважению и гендерному сознанию

- Внимательно прочитай следующие главы о Стокгольмском Синдроме и гендерном насилии и составь список нервных тиков, характерных для данного синдрома, которые у тебя ещё сохраняются. Придумай исцеляющее высказывание для каждого из них и обещай себе вести себя в соответствии с этой фразой.
- Пройди ещё раз тест «Заставляя молчать своё Я» из 2-ой Части и назначь себе дату, чтобы начать действовать для достижения тех (трёх) целей, о которых идёт речь в последнем пункте теста.
- Если тебе нужно задать вопрос на каком-то занятии, курсах, лекции, не извиняйся, прежде чем начать говорить: выпяти грудь, разведи плечи, смотри в глаза собеседнику и говори отчётливо, громко и уверенно.
- Запишись на курсы персональной защиты.

Выучи основные положения из разделов «Эгалитарная коммуникация» и «Разрешена конфликтов» из Части 1-ой . Практикуй их. Когда они станут частью твоей жизни, научи им твоих детей, но не на словах, а на примере.

Когда любовь — это патологическая зависимость? — Любовь в паре имеет первый этап, влюблённость, для которой нормально поведение, напоминающее аддиктивное, со стороны обоих партнёров. На этом этапе человек испытывает интенсивную зависимость от другого, а возможность разрыва переживается как невыносимая. Речь идёт о физиологическом процессе, за которым следуют климакс любовной страсти и затем аффективное успокоение на более-менее длительный период времени.

Проф. Лейбовиц (Liebowitz), психолог Колумбийского университета (Нью-Йорк), сравнивает реакции и эмоции влюблённых с реакциями и эмоциями наркозависимых. В психиатрии называют «гипоманическим кризисом» характерное для влюблённости состояние оптимизма, эйфории, безграничного доверия, любопытства, бесшабашного отношения к рискованным препятствиям, гиперактивность, отсутствие утомления, сокращение сна и чувства голода, разрывы в объективном восприятии, открытие необычайных качеств в обычных обстоятельствах и капсулирование восприятия.

Существуют две причины для появления гипоманического состояния у ментально здорового человека: амфетамины и влюблённость; в обоих случаях симптомы схожи с указанными выше. Это заставило проф. Лейбовиц постулировать существование эндогенного амфетамина, уровень которого существенно повышался бы в начальный период любовного влечения. В случае разрыва отношений, происходит «ломка», резкое и интенсивное нейрональное неблагополучие из-за отсутствия постоянной стимуляции. Это настоящая нейрохимическая ломка, смягчаемая эндорфиновыми вбросами, которые происходят также и при расставании с другими близкими людьми.

Эндорфины представляют собой наше природное вознаграждение в отношениях без влюблённости, в медитации, когда мы бегаем, смеёмся, наслаждаемся музыкой или пейзажем, как награда за обучение и т.д. «Эндорфин» означает «внутренний морфий», и по сути, морфий функционирует как наркотик именно потому, что по молекулярному составу он похож на эндорфин.

Эндорфины вызывают эйфорию, анальгезию (обезболивание), анестезию (исчезает ощущение тела), повышение производительности труда, повышение концентрации внимания или интенсивное состояние настороженности при общей расслабленности, повышение обучаемости (морфий не имеет таких эффектов, как последние из перечисленных). Эндорфины затормаживают привыкание к повторяющимся стимулам.

Таким образом, можно сделать вывод, что эндорфин является нейромедиатором, проводником ощущения нежности, аффекта внутри пары, которая находится вместе в течение многих лет, и в которой партнёры любят друг друга спокойно, но глубоко. Также присутствие эндофинов характерно для людей, занимающихся медитацией и наслаждающихся каждой деталью в жизни. Мозг, насыщенный эндорфинами, может легко превозмочь кризисную ситуацию: разрыв с партнёром, потерю работы, смерть близкого человека и т.д.

В настоящее время считается, что отношения взаимного аффекта без влюблённости способствуют выделению не амфетамина, а внутренних эндорфинов и бензодиазепинов. Эти вещества вызывают ощущение постоянного и мягкого удовольствия, которое приводит человека к состоянию удовлетворённости и равновесия. Было подтверждено, что внутренние эндорфины

и бензодиазепины (габа-бензодиазепины) ингибируют либидинозную систему, поэтому в парах, где партнёры очень хорошо относятся друг другу, может наблюдаться эротическая монотонность.

Таким образом, можно заключить, что во время влюблённости аддикция по отношению к партнёру является нормальной, но эта интенсивная зависимость должна снижаться с течением времени; если это не так, значит, в отношениях что — то не работает. Влюблённость, характерная для первой фазы отношений, продолжается во времени только тогда, когда чувство не взаимно или есть ещё какие-то проблемы. Любовь должна эволюционировать в спокойную и поддерживающую нежность.

Когда во имя любви приносятся в жертву духовные ценности, свобода или достоинство; когда женщина любит мужчину больше себя самой, это значит, что в отношениях что — то идёт не так; ибо сказано: «люби ближнего как самого себя». Когда кого-то одновременно любят и боятся, это означает, что происходит что-то очень нехорошее. Это не любовь, а зависимость и подчинение.

Наслаждение жизнью и мастерство. Людям необходимо испытывать ощущение собственного мастерства и наслаждаться такими занятиями как спорт, турпоходы, занятия искусством или профессиональным совершенствованием, — тем, что доставляет удовольствие. Говорить о травме недостаточно; жертвам гендерного насилия необходимы занятия, которые символизировали бы их победу над чувством беспомощности и над отчаянием. Написать книгу, принимать участие в политических акциях или помогать другим жертвам абьюза может стать началом новой жизни. Очень важно, чтобы ты чувствовала, что тебе что-то удаётся

сделать «на пять»; заниматься чем-то, что у тебя хорошо получается, значительно повышает самооценку.

Существуют индикаторы качества жизни, которые позволяют определить, что женщина восстановила здоровье:

- У неё восстанавливается сексуальное желание. Она в состоянии представить себе жизнь в паре со здоровыми отношениями.
- Она смеётся. У неё восстанавливается чувство юмора.
- Она может представить себя делающей удачную карьеру, хорошо справляющейся с работой. Она чувствует себя способной и самодостаточной.
- Она может сказать «нет», отстаивать свою точку зрения, выражать свои чувства.

Рекомендации

- **Учись непривязанности**. Повышай эмоциональную толерантность к фрустрации. Учись не идентифицироваться с чувствами, а наблюдать за ними с позиции посторонней. Проходи через страдание, не сражаясь с ним: если ты примешь его, оно пройдёт бесследно. Принимай отвержение и критику так же, как похвалу и восхищение, как нечто временное и незначительное. Медитируй.
  Когда ты понимаешь, что продолжать отношения с твоим партнёром не имеет смысла, не затягивай разрыв, не разговаривай с ним по телефону, не занимайся с ним сексом и не фантазируй на счёт того, что он может измениться. Прими факт окончания отношений. Назад вернуться невозможно, поэтому расставайся сразу. Если тебе необходимо контактировать с ним по поводу детей или какого-то дела, найди осторожного и уравновешенного посредника, а сама отстранись.
- **Учись наслаждаться миром в одиночку**. Исследуй, изучай. Стань самодостаточной и автономной, учись жить сама по себе и ради себя самой. Развивай самоконтроль, побеждай страхи, опрокидывай заслоны, расти. Гуляй одна, ходи одна в кино, путешествуй в одиночестве.

- **Приобретай новый опыт**. Какую профессию тебе хотелось бы приобрести, какое образование получить, какой навык или спорт освоить, когда у тебя будет для этого время?

1. Поставь себе цель (запиши её), которую относительно легко достичь в следующих сферах:
   - Интеллектуальная и/или профессиональная
   - Общественная и/или развлекательная
   - Искусство и/или спорт
2. Запиши возле каждой поставленной цели, первый наиболее лёгкий шаг, который ты можешь сделать к её достижению.
3. Запиши дату, когда ты планируешь сделать этот первый шаг.

Прежде чем жена или мать, ты — женщина. Прежде чем женщина, ты — личность. Познай сама себя.

Я — ЖЕРТВА ПРЕСТУПЛЕНИЯ ГЕНДЕРНОГО АБЬЮЗА, НО Я — НЕ ЖЕРТВА

В 1988 году Келли и Рэдфорд поставили под сомнение целесообразность использования слова «жертва» по отношению к женщинам, которые были подвергнуты сексуальному насилию, отдавая предпочтение слову «выжившая», так как это слово определяло этих женщин в терминах силы и активности. С их точки зрения, выжившая женщина «приобретает свой статус после процесса взятия на себя ответственности с целью покончить с дисфункциональными моделями поведения в собственной жизни, переставая обвинять себя и концентрируясь на задаче пережить травматическое событие».

Не только феминистки отвергают термин «жертва» для женщин, подвергшихся гендерному насилию; например, чернокожее население ЮАР (Южноафриканский Комитет «Правда и Примирение») также старается избегать это слово: «Дополнительная и реальная опасность

использования подобных этикеток состоит в том, что так мы создадим целую нацию жертв, в лучшем случае — бесполезных, в худшем — беззащитных, вместо гордой нации выживших, которые открывают для себя новые горизонты и продолжают свой путь».

Обе эти человеческие группы — негры и женщины — имеют сходство в механизмах адаптации и сопротивления перед лицом группы-угнетателя, как это показано в работе Хелен М. Хакер «Женщины как меньшинство» (Helen M. Hacker «Women as a minority group«). В том и другом случае фундаментом отвержения слова «жертва» является незнание глубинных механизмов виктимизации, которые пророчески раскрывает Ди Грэхем в своей книге «Любить, чтобы выжить» (Dee L.R. Graham «Loving to survive«). Исследования Грэхем показали, что «то, что внешне можно расценить как пассивность и подчинение, представляет собой стратегию выживания, общую для всех человеческих существ перед лицом витальной угрозы, которую невозможно избежать.

Не жертвы создаются свою виктимную идентичность; ситуация заложников, в которой они находятся, и неизбежная угроза их жизни заставляют их вести себя и думать так, как они это делают. Люди, которые развивают Стокгольмский Синдром, делают это не потому, что их личность неадекватна или слаба, не потому, что они предварительно были подвергнуты абьюзу, и не потому, что их так воспитали. Напротив, именно те, кто держит этих людей в заложниках, являются неадекватными личностями и имеют анамнез абьюза. Синдром, по-видимому, представляет собой общую для всех реакцию на насилие, которое невозможно избежать. Синдром наблюдается у людей и у животных, у молодых и пожилых, у мужчин и женщин, у людей разных культур. Некоторым

читательницам, возможно, тоже покажется более предпочтительным термин „выжившая“. Но мы, вместе с Дайаной Расселл*, будем использовать термин „жертва“, чтобы заострить внимание на виктимизирующих факторах внешней обстановки, которые влияют на человека, независимо от того, выживет этот человек или нет, проявит способности к выживанию или нет, сможет ли преодолеть виктимизирующую ситуацию или нет. Мы надеемся, что этот термин поможет нам в деле снижения интенсивности обвинения жертвы и увеличения нашего собственного понимания того могущественного влияния, которое оказывают на человеческую психику разные варианты внешней ситуации». «Использование слово «жертва» может помочь нам постоянно помнить о том, что виктимизацию создают внешние обстоятельства, поэтому менять необходимо их, а не исправлять жертв«.

**Профессор Дайана Расселл (Diana E.H. Russell) является крупнейшим мировым авторитетом в исследованиях сексуального насилия против женщин и детей. Она посвятила этим исследованиям 25 лет, является автором многочисленных книг.*

Термин «жертва» с точки зрения виктимологии

Термин «жертва» означает «человека, которому индивидуально или коллективно был нанесён ущерб, включая физические и психические увечья, эмоциональные страдания, экономические потери, посредством действия или бездействия, которые нарушают законы уголовного права, включая те из них, которые запрещают преступное злоупотребление властью». Из этого следует определение «жертвы», принятое Международным Обществом Виктимологии: «Жертва — это человек, подвергшийся процессу виктимизации, вызванной

или ставшей результатом преступного деяния или злоупотребления властью». Термин «выжившая» слишком неясен, так как внешняя травматическая связь может быть разорвана, но при этом сохраняться внутренняя травматическая связь. Необходимо интегральное восстановление человека, в ходе которого были бы сняты те факторы виктимизации, которые затрагивают поведение и личность; терапевтический процесс, в ходе которого может понадобиться психотерапия, приобретение знаний по гендерному насилию и, возможно, фармакологическое лечение (применяемое с осторожностью). Жертва не больна, но ей нанесены физические и психологические травмы, которые могут быть излечены. Говорить о травме в терминах выживания означает свести к белому и чёрному бесконечную гамму оттенков серого.

Так как женщина, разорвавшая физическую связь с абьюзером, обычно должна пройти двойной освободительный процесс: терапевтический и юридический, мы не можем отказаться от термина «жертва». Избавляться от последствий виктимизации и предпринимать судебные действия в отношении агрессора — это неизбежные этапы, через которые предстоить пройти. Необходимо показать женщине, что симптомы и изменения восприятия, которыми она страдает, являются последствиями совершённого против неё преступления, а не психической болезни; что проблему создаёт не она, а преступное злоупотребление властью, с которым необходимо покончить. Стать жертвой преступления не означает потерю достоинства, пассивность, трусость или виктимизм.

Жертвы террористического акта, ограбления или ДТП не стыдятся называть себя так. Предполагается, что никто не станет думать, что преступная агрессия в их адрес или

несчастный случай были вызваны слабостью их характера, личной предрасположенностью или недостатком смелости. Ни одна из этих жертв не могла контролировать ситуацию, и никто не стигматизирует их за это.

«Женщины не являются «естественными жертвами», они подвергаются процессу виктимизации; или, выражаясь более энергично, они не «соглашаются быть жертвами».

Комитет по равноправию женщин и мужчин, Совет Европы

Практические рекомендации по словоупотреблению

- **Называть преступление и преступника**

Когда мужчину сбивает автомобиль, с момента происшествия о нём не говорят как о «сбитом мужчине»; мы подразумеваем по умолчанию, что ответственность за несчастный случай лежит на том, кто его сбил, а не на жертве, и что этот несчастный случай — это отдельное происшествие, которое в дальнейшем не будет определять всю оставшуюся жизнь жертвы ДТП. Однако, когда женщина подвергается насилию со стороны мужчины, о ней говорят как о «женщине, подвергающейся насилию»; мы преобразовали преступное деяние мужчины в постоянный ярлык для женщины. Язык, на котором мы говорим, не является «невинным»; он всегда подчинён интересам доминирующей группы, скрывает угнетение и превращает в его в «нормальное» с точки зрения социума событие.

Говорить: «Я (или она) — женщина, подвергающаяся насилию» ставит женщину в гравитационный центр фразы. Намекает на то, что «подвергаться насилию» — это чуть ли не врождённое

качество женщины, и перекладывает ответственность с агрессора на жертву. Если мы хотим использовать эту фразу, то необходимо добавлять «…со стороны (моего) мужа (парня и т.д.)», так как если этого не делать, то мы будем способствовать тому, чтобы укрывать преступника и принимать как должное стигматизирующий нас ярлык.

Если травматическая связь с абьюзером уже прервана, то необходимо избегать использовать настоящее глагольное время, вместо: «Я — женщина, подвергающаяся насилию» необходимо говорить: «Я подвергалась насилию со стороны моего парня».

Если мы говорим о женщинах, подвергающихся насилию, как о «жертвах», необходимо добавлять «…преступления гендерного насилия». Слово «жертва», как уже говорилось в этой главе, может приобретать уничижительный смысл, если не уточнять: «жертва преступления». Ещё лучше дополнить фразу указанием на преступника: «совершённого моим бывшим мужем».

- **Использование страдательного залога**

Использование страдательного залога: «Я подверглась абьюзу» или «Я подверглась насилию» превращает абьюз в неопределённое деяние, скрывает истинный субъект в предложении и передаёт чувство неизбежности и фатальности. Лучше использовать активный залог: «Мужчина (указать имя и фамилию агрессора) изнасиловал меня», вместо «Я была изнасилована» или «Меня изнасиловали», как-будто высшие силы и судьба вступили в заговор против женщины.

- **Фразы-обвинения**

Всякий раз, когда мы говорим о гендерном насилии, необходимо открыто называть агрессора по имени-фамилии. Даже если мы не в суде, мы имеем право рассказывать нашу правду и обвинять того, кто злоупотребляет властью. Не надо бояться обвинять другого в совершённом им преступлении и в жестокости. Жертва абьюза, которая может выражаться таким образом, сильно продвигается на пути к избавлению от Стокгольмского синдрома.

Рекомендуемые изменения в выражениях:

Я жертва → ***Я стала жертвой преступления гендерного насилия (я стала жертвой абьюза)***

Я женщина, подвергающаяся насилию → ***Мой бывший муж (указать имя и фамилию насилию агрессора) подвергал меня насилию***

Меня изнасиловали → ***Этот мужчина (назвать имя, фамилию и социальный статус агрессора) изнасиловал меня***

Защитная атрибуция. Оригинальное значение слова «жертва» — это «живое, невинное и добродетельное существо, ставшее приношением богам». Наша патриархатная культура, ориентированная на триумф и на успех в конкурировании, считает постыдным становиться жертвой, она презирает тех, кто теряет контроль, проигрывает и кого приносят в жертву. Но только мечтатели или подростки могут думать, что жизнь можно тотально контролировать; на самом деле, наши возможности влияния на ход событий минимальны, хотя их отнюдь не стоит сбрасывать со счетов. Все мы в тот или иной момент становились жертвами других людей или обстоятельств… и боялись, что нас будут за это презирать.

Страх перед тем, что нас квалифицируют как слабых, пассивных и проигравших, ведёт нас к тому, что называется «защитной атрибуцией». Мы, женщины, пытаемся отдалиться от тех, кто напоминает нам «жертв», говоря себе, что мы не такие, что с нами никогда бы не случилось подобное, что мы «ассертивны», «активны» и «сильны». Я не хочу этим самым советовать здесь виктимизм, совсем нет, но хочу настоять на том, что существуют такие ценности как скромность, простота, щедрость, смирение и покладистость, которые в эгалитарном обществе будущего вновь приобретут свой истинный смысл. Мы просто ещё не знаем, каково это: *быть свободной женщиной*.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Восстановление материнских функций

Консуэло Барэа



- **Перевод:** ***Татьяна Керим-Заде***

- **Источник:** *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Выход из абьюза»*

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Психологическое восстановление*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Стокгольмский синдром женщин, подвергающихся насилию, часть 1*

Ты потеряла контроль над твоими детьми, которые оправдывают отца и осуждают тебя или же чувствуют себя виновными за то, что не могут защитить тебя, когда он тебя оскорбляет или бьёт. Тебе необходимо воссоздать (или создать, если их не было) хорошие отношения с

твоими детьми, так как ты понимаешь, что ведёшь себя с ними неровно: то разрешаешь слишком много, то слишком их осуждаешь.

Ты потеряла контроль над твоими детьми, которые оправдывают отца и осуждают тебя или же чувствуют себя виновными за то, что не могут защитить тебя, когда он тебя оскорбляет или бьёт. Тебе необходимо воссоздать (или создать, если их не было) хорошие отношения с твоими детьми, так как ты понимаешь, что ведёшь себя с ними неровно: то разрешаешь слишком много, то слишком их осуждаешь. Ты кричишь на них и не уделяешь должного внимания, потому что ситуация абьюза давно захлестнула тебя и ты не справляешься. Ты замечаешь в них реакции насилия в отношении тебя, похожие на то, как поступает с тобой их отец.

В этой главе мы рассмотрим следующие темы:

- Влияние домашнего насилия на мать и как оно отражается на детях
- Развивай в твоём ребёнке самодостаточность
- Признание и оценка твоего ребёнка

ВЛИЯНИЕ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ НА МАТЬ И КАК ОНО ОТРАЖАЕТСЯ НА ДЕТЯХ

Ты вышла или находишься в процессе выхода из ситуации домашнего насилия. Твои дети напрямую пострадали или стали свидетелями домашнего насилия. Ты знаешь, что как и на тебя, на них повлияла ситуация абьюза, но ты растеряна, потому что они не уважают тебя или потому что ты не знаешь, как правильно ориентировать твои отношения с детьми.

Цели, которые ты должна поставить перед собой в теме отношений с детьми, следующие:

- Понять, каково влияние домашнего насилия на детей.
- Научиться общаться с твоими детьми так, как если бы ты познакомилась с ними заново.
- Говорить с ними о пережитом домашнем насилии и о том, что такое гендерное насилие.
- Укрепить собственные лидирующие позиции в семье.
- Укрепить твою связь с детьми.
- Научиться успешно выходить из конфликтных ситуаций и научить этому детей.
- Обеспечить терапевтическую поддержку, если она необходима твоим детям.

Чтобы достигнуть этих целей, тебе прежде всего необходимо понять, как повлияло домашнее насилие на тебя и на детей. Возможно, что последствиями домашнего насилия будут:

- Стресс (мы уже говорили о нём ранее).
- Отказ признавать влияние домашнего насилия на детей.
- Чувство вины. Мать обвиняет себя в домашнем насилии.
- Вседозволенность и сверхпротекция как попытка компенсировать детям пережитую ситуацию насилия; мать старается дать детям всё, что бы те не попросили, так как чувствует себя виновной.
- Переадресованный гнев; женщина, при невозможности выместить злость на абьюзере, вымещает её на детях.
- Сексизм.

Отказ признавать влияние домашнего насилия на детей

Многие женщины, подвергшиеся насилию, уверяют, что домашнее насилие не повлияло на их детей, потому что те никогда не присутствовали при оскорблениях или избиениях. Однако, уже доказано, что вопреки убеждениям

родителей, дети слышат и понимают гораздо больше, чем это может показаться на первый взгляд.

Для женщины, подвергшейся домашнему насилию, нормально хотеть уверить себя и других, что её дети практически ничего не знают, и предпочитать не говорить с детьми на темы насилия, потому что «лучше пусть забудут». Женщина по-разному оправдывается перед собой:

- «Я пыталась поговорить с ребёнком, но он меня не слушает».
- «Для меня разговоры на эту тему очень неудобны».
- «Мне страшно открывать ящик Пандоры».
- «Я не знаю, что я могу сказать детям».
- «У меня нет времени на это».
- «Мне стыдно».
- «Я боюсь, что будет ещё хуже».
- «Я не думаю, чтобы это было так важно».
- «Это уже в прошлом, зачем опять это ворошить»?
- «Я не хочу, чтобы дети ненавидели своего отца».
- «Они не поймут».
- «Они представления не имеют о том, что происходило».
- «Они слишком маленькие, чтобы слышать такое».
- «Я только их ещё больше напугаю».
- «Они потом это всем расскажут».

Каким образом ты можешь говорить с твоими детьми о насилии?

Отказ матери признавать факт насилия пугает и ещё больше запутывает детей. Лучший момент поговорить с ними о насилии — это когда они задают вопросы или когда происходит что-то, касающееся их отца-абьюзера. Необходимо выслушать детей, спросить, как они себя чувствуют, показать им, что мы понимаем их, что они ни в чём не виноваты, что мы любим их, что мы будем пытаться защитить их, что насилие — это плохо, что

бояться — это нормально. Необходимо выяснить, каким образом дети пытаются избегать воспоминаний о том, что их пугает, какие навязчивые привычки или кошмары остались у них в результате пережитого домашнего насилия.

Если дети не хотят разговаривать на эти темы, мы подождём удобного момента. Мы всегда будем действовать ненасильственно и без угроз.

Что происходит с детьми, когда мать отказывается признавать влияние на них домашнего насилия

Если мы делаем вид, что ничего не произошло, то:

- Дети усваивают, что насилие — это нормально.
- Боятся говорить о насилии.
- Не понимают, что происходит.
- Обвиняют сами себя.
- Учатся отрицать собственные чувства и не говорить о них.
- Думают, что сошли с ума.
- Чувствуют себя одиноко, не такими, как остальные дети.
- Думают, что спрашивать о насилии — плохо.
- Думают, что женщина хуже мужчины.
- Думают, что у мужчины есть право подвергать женщину насилию.
- Думают, что насилие — удобная форма разрешения конфликтов.
- Думают, что есть люди первого и второго сорта.

Детям необходимо:

- Иметь возможность говорить с кем-то доверительно о своих чувствах.
- Научиться правилам личной безопасности.
- Чувствовать, что они могут контролировать ситуацию: «Если я иду по улице, что может случиться?»
- Чувствовать, что можно одновременно быть рассерженным на отца-агрессора и не переставать его при этом любить. Иметь возможность выражать гнев недеструктивным способом

и не чувствуя за это вину. Можно любить кого-то и осуждать действия этого человека.

- Знать, что любить отца и мать — это хорошо.
- Знать, что они не виноваты в том, что не могли защитить мать, и в том, что отец и мать ссорились.
- Знать, что в жизни невозможно всё предусмотреть, но можно строить планы на будущее и чувствовать себя уверенно.
- Создать личный план безопасности с помощью кого-то, кому дети доверяют.
- Сделать расписание и построить рутину, которые дадут чувство порядка и устойчивости.

Как ты думаешь, в чём нуждаются твои дети? Что бы ты хотела, чтобы они услышали в разговоре о насилии?

Можно попробовать договориться с отцом детей во время оговаривания режима визитов, что он со своей стороны обязуется говорить детям примерно следующее:

- «Я неправильно вёл себя, насилие — это плохо».
- «Только я отвечаю за то, что я сделал».
- «Это не твоя вина».
- «Мама не виновата».
- «Мне жаль, что тебе пришлось присутствовать при том, что происходило, или слышать это».
- «Я выслушаю всё, что ты захочешь мне сказать».
- «Это нормально, что ты меня боишься; на твоём месте я бы тоже боялся».
- «Я хожу на терапию, чтобы больше так себя не вести».
- «Я не лучше и не значу больше, чем твоя мама».

Чувство вины

Как мы уже упоминали, когда говорили о Стокгольмском Синдроме, женщины, подвергающиеся насилию и изолированные от точки зрения других людей, начинают верить в то, что говорят им абьюзеры и начинают чувствовать свою вину за то, что они что-то сделали или

сказали, или за то, что не делали и не говорили, то есть, они начинают чувствовать себя виноватыми за то, что их подвергают насилию. Они винят себя за учиняемое над ними насилие и за то, как это насилие влияет на их детей.

Когда женщина чувствует себя плохо из-за тех трудных и болезненных ситуаций, которые пришлось пережить её детям, то обычной реакцией становится позволять детям слишком многое с целью завуалировать собственное плохое самочувствие.

Избавиться от чувства вины

Многие матери, которые подверглись насилию, терпят плохое отношение со стороны детей, так как считают себя виноватыми в том, что им пришлось жить в ситуации домашнего насилия. Если избавиться от чувства вины, то становится гораздо легче установить детям границы дозволенного и улучшить отношения с ними. Первым шагом является осознание «мыслей вины»:

- «Мне надо было разойтись с ним сразу».
- «Мне надо было промолчать».
- «Надо было мне не обижаться».
- «Была бы я нормальной матерью, у детей был бы отец».
- «Как я могла вовлечь во всё это детей»?
- «Моим детям плохо из-за домашнего насилия, и я виновата в этом».

Эти мысли заставляют тебя чувствовать вину, отчаяние и беспомощность. Ты можешь заменить эти мысли другими, более реалистичными и позитивными:

- «Я сделала лучшее, что могла сделать».
- «Я никогда не провоцировала насилие».
- «Мой бывший партнёр полностью ответственен за своё поведение и нет ничего, что я могла бы сделать, чтобы изменить его».
- «Я сделала всё, что в моих силах, чтобы защитить моих детей».

Вседозволенность

Мать хочет как-то компенсировать детям домашнее насилие, в котором они жили или до сих пор живут, и за которое она чувствует свою вину. Она может бояться требовать от детей соблюдения дисциплины, потому что их отец пригрозил подать на неё заявление в суд за «жестокое обращение с детьми» и потребовать опеку над детьми. Она может бояться, что дети будут плохо вести себя в присутствии отца, и он накажет её за это. Так или иначе, женщине трудно поддерживать дисциплину. Она старается избавить детей от злоупотреблений дисциплиной со стороны отца. Дети издеваются над ней и не уважают её. Женщина, подвергающаяся насилию, думает, что она плохая мать.

Вспомни ситуацию, в которой ты допустила вседозволенность, потому что ты чувствовала себя виновной в ситуации домашнего насилия. Опиши кратко эту ситуацию:

- *Какие негативные «мысли вины» присутствовали? Что ты чувствовала?*
- *Как повлияли на тебя твои мысли и чувства в отношениях с детьми?*
- *Есть ли какая-нибудь более реалистичная и позитивная мысль, которой ты могла бы воспользоваться?*
- *Какие границы ты должна была бы поставить твоим детям в той ситуации?*

Стать лидером для своих детей

Когда мы не ставим границ нашим детям и позволяем им вести себя неуважительно, мы оказываем им медвежью услугу. В конце концов, мы сорвёмся: разозлимся на них, начнём кричать на них и жестоко наказывать. Мы выйдем из себя и станем пунитивными.

Если мы не требуем от детей неукоснительного выполнения установленных правил, сами их не выполняем, меняем их или устанавливаем непоследовательные нормы, то мы запутываем детей. Они учатся тому, что они не ответственны за своё поведение, именно то, чему учил их своим примером отец — абьюзер. Если мы бьём детей, мы тем самым утверждаем приоритет насильственного решения конфликтов. Жестокое обращение отца с матерью нормализовало в представлении детей физическое наказание. Они видят, как их отец добивается таким образом своего, и как их мать подчиняется. Дети могут сделать следующие выводы:

- «Мой отец бьёт мою мать, а моя мать бьёт меня, значит, бить — это хороший способ заставить людей делать то, что ты хочешь».
- «Сильные и большие люди имеют право заставлять подчиняться маленьких и слабых, избивая их».
- «Кого любишь, того и бьёшь. Это правильно».
- «Мужчина имеет право бить женщину».
- «Если я кого-то бью, это потому что он меня вынудил». Если мать бьёт ребёнка и говорит, что она бьёт его за плохое поведение, ребёнок запоминает, что людей бьют, когда те того заслуживают, и что тот, кто бьёт, не несёт ответственности за побои.

Схема урегулирования конфликтов с детьми

Отцы-абьюзеры обычно пунитивны, а матери, подвергающиеся домашнему насилию, обычно практикуют вседозволенность по отношению к детям. В некоторых случаях отцы-абьюзеры стараются доказать, что мать детей — «злодейка», и превращают любую попытку матери установить минимальные нормы общежития в сеанс критики в её адрес в присутствии детей, как если бы она вела себя с ними как жестокая и бессердечная мачеха. Это — деструктивные ситуации для детей и для матери. Самым

частым случаем являются колебания матери между вседозволенностью и пунитивностью.

ПЕРВАЯ НОРМА ДЛЯ ВСЕХ: НЕ КРИЧАТЬ — НЕ БИТЬ — НЕ ОСКОРБЛЯТЬ

- Необходима дисциплина, распорядок дня и правила общежития.
- Правила должны быть непротиворечивыми, постоянными и достаточно гибкими.
- Необходимо дать возможность ребёнку участвовать в выработке норм, уча его и учась у него.
- Необходимо учитывать интересы семьи и каждого из её членов, для этого необходимо говорить и слушать всех и каждого из них.
- Необходимо вести переговоры и приходить к соглашению с детьми, но напоминая им, что мать является лидером. Во время переговоров необходимо найти такое описание проблемы, с которым были бы согласны все. Подавать информацию отчётливо и понятно, описывая события без оценочных суждений.
- Каждая из заинтересованных сторон должна иметь возможность ассертивно высказать свою точку зрения (придерживаясь правил эгалитарной коммуникации).
- Затем, каждая из сторон предложит вариант решения или соглашения.
- Важно, чтобы взрослые выслушивали и уважали предложения детей, без систематического возражения или обесценивания их.
- Если одна из сторон сильно разозлена, она должна взять тайм-аут (ниже мы рассмотрим, как это делается).

Если ребёнок не привык разговаривать о проблемах подобным образом, воспитывай в нём эту способность постепенно, до тех пор, пока для него не станет естественным садиться за стол и излагать свои трудности, выражать своё мнение, слушать других и приходить к соглашению в том, что касается решения проблемы. Такое научение сотрудничеству — лучший подарок, который ты можешь сделать ребёнку на будущее.

Процесс урегулирования конфликта

- *Описание конфликтной ситуации каждой из сторон*
- *Переговоры*
- *Соглашение, пакт*
- *Наказание: логическое последствие неоднократного нарушения достигнутого ранее соглашения, без проявления воли к исправлению ни к новым переговорам*

Наказание

Если существуют некие нормы, за их невыполнение необходимо нести ответственность. Наказание не должно быть ни жестким, ни унизительным; оно не должно представлять собой злоупотребление властью. Ультиматум — это не угроза, а логическое следствие.

Что мы не должны делать

Худшей угрозой, которую мы только можем применить к ребёнку, является: «Если ты не сделаешь то-то, я тебя перестану любить». Нельзя торговаться с помощью любви; любовь бывает просто так, иначе это не любовь. Также нельзя дрессировать детей с помощью: «Если ты не сделаешь то-то, ты будешь плохим», так как в этом случае мы подменяем человека его действиями. Мы навешиваем ярлыки и осуждаем ребёнка за то, что он не слушается нас.

Назначая наказание, полезно предоставлять ребёнку альтернативу, которая позволила бы ему выбрать: «Можешь играть на компьютере ещё немного, а потом выведешь собаку, или выведешь её сейчас, а потом поиграешь».

Также полезно «оставлять дверь открытой», для того чтобы ребёнок мог сам найти решение: «Подумай, как ты можешь

организовать адекватный уход за твоей собакой. Когда придумаешь план, расскажешь его мне».

Необходимо вовлекать ребёнка в решение проблемы, показывая ему, что он несёт ответственность за свои поступки: «Ты хотел собачку и сказал, что будешь за ней ухаживать. Это — твоя ответственность; кроме того, я занята, мне нужно помыть посуду и уложить твою сестрёнку. Если ты не выведешь собаку, ей будет плохо, потому что она будет стараться задержать пи-пи, она не может понять, что ты не выводишь её, потому что тебе просто не хочется, но в конце концов собака написает дома. Когда запах пи-пи останется в каком-то углу дома, собака будет его узнавать и туда писать. Тебе будет противно от запаха, а собаке будет грустно, потому что никто о ней не заботится. Как нам решить эту проблему, как ты думаешь?»

Ребёнок должен принимать свои собственные решения и действовать в соответствии с ними. Если он несколько раз подряд игнорирует нормы, его необходимо наказать. Наказание должно быть строго соотнесено с той проблемой, которой оно было вызвано. Нужно избегать таких вещей как, например: «Раз ты не захотел гулять с собакой, сегодня вечером не будешь играть на компьютере». Более подходящим было бы: «Если хочешь, можешь помыть посуду, а я выведу собаку, или сперва ты поможешь мне с посудой, а потом я выйду с тобой на улицу прогулять собаку». Можно назначать мягкое наказание, но никогда не освобождать ребёнка от его обязанностей.

Важно, чтобы ребёнок понимал, что в течение жизни ему предстоит брать на себя и выполнять определённые обязанности, делать определённые дела и соответствовать определённым социальным нормам.

Не надо обязывать детей выполнять правила с помощью угроз, велика вероятность что они начнут нарушать их, когда станут подростками, так как они научатся тому, что единственной причиной для следования нормам является угроза наказания, иногда физического.

Если же они поймут, что несоблюдение правил ведёт к нежелательным последствиям для них самих и для их группы, они легче согласятся принять то или иное. Если им показать, что их прошлые слова и действия производят определённые следствия, за которые они несут ответственность, они научатся говорить и принимать решения с позиций ответственности. Когда тебе придётся наказывать детей, сообщай им о наказании дружелюбно, твёрдо и беззлобно.

После того, как нам удалось установить хорошие отношения с детьми, мы можем переходить к установлению границ. Если ребёнок не реагирует, необходимо вернуться к работе над отношениями, завоевать его доверие, понять его, слушать его, проводить с ним время, заниматься с ним тем, что ему нравится, подбадривать его и давать положительную оценку и т.д. Затем мы вновь попробуем перейти к достижению соглашений по границам. Необходимо быть терпеливой к детям, когда мы пытаемся научить их урегулировать конфликты и быть ответственными, особенно с теми детьми, которым пришлось пережить домашнее насилие. Учить детей — это и способ учиться для нас самих жить вместе с другими в мире и взаимном уважении.

Как практически прийти к соглашению с детьми относительно правил и норм общежития?

1. Запиши все имеющиеся соглашения на доску и повесь на видном месте.
2. Если не сработает, созови семейное собрание как можно скорее. Включи ультиматум в новые варианты соглашений, на тот случай, если и они не будут выполняться.

ГНЕВ

Не следует путать гнев на партнёра и гнев на ребёнка

Спроси себя: «На кого я зла на самом деле?» Если ты понимаешь, что на самом деле ты зла на твоего бывшего партнёра, а не на твоего ребёнка, поговори об этом с кем — нибудь, с близкой подругой, родственницей или женщиной — терапевтом. Иногда ты можешь быть зла как на отца ребёнка, так и на самого ребёнка.

На нас влияют стереотипы

Наши мысли и убеждения могут оказывать гораздо большее влияние, чем мы думаем. Если мы научимся распознавать мысли, которые заставляют нас злиться, мы сможем более эффективно управлять нашей злостью и вести себя более уважительно по отношению к нашим детям, когда нам приходится их дисциплинировать. На нас могут влиять стереотипы о том, что значит быть матерью, и о том, как должны вести себя дети. Наш внутренний диалог насчёт поведения наших детей может быть таким:

- «Родители должны быть способными контролировать детей».
- «Дети всегда должны слушаться родителей».
- «Дети не должны возражать родителям».
- «Родитель, дети которого плохо ведут себя на людях, — плохой родитель».
- «У хороших родителей дети всегда чистые и опрятные».

- «Когда дети ведут себя плохо, то это потому что они бросают вызов родителям».
- «Дети ответственны за чувства родителей („Не зли меня“)».
- «Плохие дети заслуживают наказания».
- «Дети должны помалкивать и слушать».
- «Я не собираюсь это терпеть».

На нас влияют негативные мысли

Негативные мысли заставляют нас чувствовать себя плохо по отношению к нашим детям и к самим себе как к матерям. Эти чувства иногда превращаются в злость. Мы чувствуем фрустрацию, возмущение и думаем, что у нас есть достаточно оснований для того, чтобы наказать ребёнка. «Какая дрянь!», «Какой неблагодарный!», «Это он/а специально», «Хочет с ума меня свести», «Такой же, как папаша», «Избалованный/ая донельзя», «Эгоист/ка», «Напрашивается на ремень».

Мы сможем лучше контролировать наши эмоции и поведение, когда научимся различать наши негативные мысли, останавливать их и заменять их на другие, которые наполняли бы нас уважением к ребёнку и спокойствием:

- «Мой ребёнок способен принимать адекватные решения».
- «Я думаю, что для того, чтобы дети уважали родителей, родители должны уважать детей».
- «Я думаю, что как у родителей, так и у детей есть свои права».
- «Ничего страшного в том, что как родители, так и дети иногда ошибаются, нет».
- «Я могу успокоиться и поговорить с ребёнком без крика. Я уже так делала».
- «Ребёнку три года; в этом возрасте все дети эгоисты».
- «Сейчас ребёнок голодный и усталый».
- «У ребёнка есть право так себя чувствовать».
- «Необязательно решать это прямо сейчас, я поговорю с дочкой после того, как она поспит».

- «Дочка специально мешает мне, чтобы добиться моего внимания. Отложу дела и побуду с ней».

Важно, чтобы дети понимали, что они могут жить с другими людьми, от которых в некоторых аспектах они могут отличаться, без того, чтобы идти на конфликт. Можно разозлиться, но не применять насилие; можно выразить гнев словами и не хотеть при этом разрушить кого-то.

Тайм-аут для родителей

Трудно вести себя уважительно по отношению к ребёнку «под горячую руку». Все терапии по управлению гневом совпадают в необходимости брать тайм-аут: выйти на некоторое время из конфликтной ситуации, «пойти подышать воздухом».

Твоё тело и твои эмоции известят тебя о том, что ты разозлена. Ранними симптомами гнева могут быть:

- Негативные мысли
- Труднопереносимые эмоции: подавленность, бессилие, слабость, фрустрация, озлобление, чувство, что тебя ранили и т.д.
- Соматические сигналы: напряжение мышц шеи или спины, боль в желудке, головная боль, ощущение жара, дрожь, быстрое дыхание, нахмуренные брови, прищуренные глаза и т.д.

Необходимо обязательно брать тайм-аут

Если ты вовремя не остановишься, то начнёшь бегать по комнате, грозить пальцем, оскорблять, толкать, использовать сарказм, угрожать и т.д. Будешь повторять то, что делал абьюзер.
Тайм-аут надо брать, когда ты вышла из себя, тебе необходимо успокоиться, и когда ты не можешь продолжать разговаривать уважительно. Чтобы воспользоваться тайм-аутом, ты должна иметь хорошее

сознание самой себя, иметь хорошую связь со своим телом и со своими эмоциями. Тайм-аут — это удалиться из эпицентра урагана до тех пор, пока он не уляжется.

- Если речь идёт о конфликте со взрослым человеком, то рекомендуется тайм-аут на один час, лучше, если есть возможность прогуляться и отвлечься. Если речь идёт о конфликте с детьми, то достаточно от 5 до 20 минут. Объясни ребёнку, что тебе надо успокоиться, и скажи ему, где ты будешь.
- Не используй тайм-аут как наказание для ребёнка. Речь не идёт о том, чтобы оставить его одного или замять тему. Помни, что из вас двоих только ты способна контролировать твои мысли, чувства и действия.
- Когда ты возвращаешься из тайм-аута, остановись и подумай о конфликте и о его возможном решении.
- Когда ты вернёшься, успокоившись, и станешь вновь говорить с ребёнком, не повторяй ему уже приведённые аргументы, обвиняя его или заставляя его чувствовать себя плохо. Вместо этого применяй технику урегулирования конфликтов. Если чувствуешь, что опять злишься, возьми повторный тайм-аут.

Твоему ребёнку тоже необходимо научиться брать тайм-аут. Если он потерял уважение, то скажи ему, что ты не будешь говорить с ним до тех пор, пока он не перестанет так себя вести, и что ему надо выйти на улицу подышать или в пойти в свою комнату поразмыслить над происшедшим; что потом вы поговорите. Если твой ребёнок повёл себя неправильно с другим ребёнком, твой ребёнок должен пойти в свою комнату и проделать всё то, что ему пришлось бы проделать в случае конфликта с тобой. Научи его с детства техникам расслабления и научи его записывать свои переживания. Он должен знать, что пребывание в одиночестве является логическим следствием неуважительного поведения с его стороны.

Когда ты будешь объяснять ему это, важно, чтобы ты была спокойна и выражалась предельно понятно, не критикуя и не обвиняя ребёнка.
Когда ребёнок, особенно маленький, закатывает истерику, можно применить другой способ: отвлечь его чем-то, что полностью захватило бы его внимание, сделай ему какое-нибудь очень привлекательное для него предложение.

Как мы не должны разговаривать с детьми

Необходимо стараться не кричать на детей, не злиться, не оскорблять их, не обращаться к ним неуважительно. Дети повторяют поведение, которое видят у своих родителей. Если мы прислушаемся, то весьма возможно услышим остатки наших собственных реплик, фраз и жестов в словах и поведении наших детей. Если мы относимся к детям уважительно, мы сеем в них семена мирного сосуществования и уважительного диалога.

Давайте будем более критичны по отношению к нашему собственному поведению, будем следить за тем, как мы разговариваем, когда злимся, как мы урегулируем (если урегулируем) конфликтные ситуации.

Иногда мы разговариваем с детьми таким образом, что вынуждаем их защищаться или чувствовать себя под угрозой. Тогда дети обижаются, реагируют агрессивно или игнорируют нас, а в ответ на это мы злимся. Чтобы предотвратить конфликты с нашими детьми, нам необходимо быть ответственными за то, как мы сами разговариваем и действуем тогда, когда мы злы на наших детей, и помогать детям так же брать на себя ответственность за своё поведение. Если дети допускают ошибку, а мы тут же начинаем критиковать их и обвинять, мы тем самым отнимаем у них возможность понять

динамику конфликта, взять на себя ответственность за своё поведение и найти альтернативные способы решения конфликтной ситуации. Точно так же как мы сами, когда мы чувствуем, что нас критикуют и атакуют, дети теряют возможность трезво думать и чуствуют себя плохо. Например, попытайся вспомнить, как ты чувствовала себя в той или иной ситуации, когда кто-то более статусный, чем ты, критиковал тебя.

Эгалитарная коммуникация

Разговаривай с ребёнком и слушай, что он тебе говорит, следуя принципам уважения. Повтори то, что мы говорили об эгалитарной коммуникации в Части I. Постарайся адаптировать каждый из пунктов к общению с твоим ребёнком с помощью понятных примеров и игровых ситуаций. Повторяй с ребёнком каждый день один из аспектов эгалитарной коммуникации. Практикуй это так часто, как только возможно, не только с твоим ребёнком, но и с любым человеком.*Интериоризируй этот способ коммуникации до тех пор, пока не автоматизируешь его.*

Слушать детей не так сложно, иногда достаточно выслушать их молча, когда они выражают свои чувства. Детям необходимо знать, что мы принимаем их и любим, что бы они не сделали, что мы принимаем их чувства, что мы не осуждаем их.

- Прислушивайся к чувствам в словах твоего ребёнка.
- Перефразируй ребёнку его слова, чтобы он видел, что ты поняла то, что он тебе сказал.
- Не прибавляй к сказанному от себя. Дай детям время сказать всё, что они хотят сказать.
- Не указывай детям, что делать, как себя чувствовать и почему они чувствуют себя так или иначе. Не поучай их постоянно. Если ты это

делаешь, это означает, что на самом деле тебя не интересует или тебе не нравится то, что дети могут сказать тебе.
- Покажи детям, что ты понимаешь их: «Понятно», «Иногда я тоже себя так чувствую», «Тебе грустно, правда?»
- Старайся как можно реже показывать, что ты устала или спешишь.

Сексизм. Ребёнок-мальчик становится свидетелем того, как отец подвергает насилию мать, и как в результате этого мать подчиняется. Ребёнок-мальчик наблюдает за тем, как отец бьёт мать, но не бьёт своих друзей или начальство, и запоминает, что женщина — это существо второго сорта. Если это научение подкрепляется ещё и тем, что мать оказывает сыну предпочтение перед его сестрёнкой, то мальчик будет считать себя вправе побить её, если она ему чем-то помешает, и добавит: «Ты плохая и заслуживаешь это». Кроме того, мальчик видит по телевизору, что, когда речь идёт о «серьёзных» вещах, женщины отсутствуют в кадре, что они ничего из себя не представляют ни в политике, ни в экономике, что их можно использовать в качестве сексуальных объектов, и что героями, искателями приключений и учёными являются мужчины — и т.д. Мальчик неизбежно впитывает в себя сексистскую идеологию своей семьи и культуры: мужчина ценнее женщины и имеет право бить и контролировать её. Цикл насилия воспроизводится.

Эта первичная дискриминация может повлечь за собой любую другую. Если принимается, что физическая характеристика делает одно человеческое существо ценнее и главнее другого, то этот принцип можно легко распространить на любое другое физическое, расовое, культурное, лингвистическое и т.д. различие.

Старайся изо всех сил следить за тем, чтобы твоё отношение к детям было эгалитарным: не отдавай предпочтение сыну

перед дочерью, не хвали сына чаще, не помогай ему в ущерб сестре, не уделяй ему больше внимания и т.д.

Узнай, присутствует ли сексизм в мышлении твоего сына-подростка

Если у тебя есть сыновья-подростки и ты хочешь узнать, усвоили ли они сексистское мышление, ты можешь попросить их ответить на вопросы данной анкеты, составленной на основе набора шкал для оценки позиций и убеждений среди молодёжи.

СОГЛАСИЕ С НАСИЛИЕМ В ПАРЕ
(Foshee, Fothergill & Stuart, 1992)
Оцени каждое из следующих выражений в соответствии со степенью твоего согласия с мыслью, выраженной в нём:

- Абсолютно не согласен — 1
- Не согласен — 2
- Согласен — 3
- Абсолютно согласен — 4

1. Если парень ударил девушку, когда она вывела его из себя, значит, она ему небезразлична («кого люблю, того и бью»).
2. Насилие в паре может улучшить отношения.
3. Девушки иногда заслуживают того, чтобы парни их побили.
4. Девушка, которая специально вызывает в своём парне ревность, заслуживает, чтобы он её побил.
5. Иногда насилие в паре только к лучшему.
6. Иногда насилие — единственный способ выразить свои чувства.
7. В некоторых парах приходится прибегать к насилию, чтобы решить проблемы.
8. Насилие в паре — это их личное дело, другие не должны вмешиваться.

Подсчитай суммарную оценку и подели результат на количество вопросов. Чем ближе результат к 4, тем у подростка выше степень толерантности к насилию.

МЫСЛИ О ЖЕНЩИНАХ
(Galambos, Petersen, Richards & Gitelson, 1985)
Оцени так же, как и предыдущий блок вопросов:

1. Ругаться матом смотрится хуже у девушки, чем у парня.
2. На свидании за всё должен платить парень.
3. В среднем, девушки более сообразительны, чем парни. *
4. В семье надо отдавать приоритет образованию сыновей, а не дочерей.
5. Если девушка хочет заниматься силовыми видами спорта, например, играть в футбол, — то это хорошо. *
6. В целом, у отца должно быть больше власти в семейных делах, чем у матери.
7. Нормально, когда девушка приглашает парня на свидание. *
8. Для мальчиков важнее, чем для девочек, хорошо успевать в школе.
9. Если муж и жена работают вне дома, муж должен брать на себя половину обязанностей по дому, например, мыть посуду и стирать. *
10. Мальчики — лучшие лидеры, чем девочки.
11. Девочкам надо больше думать о том, как стать хорошими домохозяйками и матерями, вместо того, чтобы делать карьеру или бизнес.
12. Девочки должны иметь ту же степень свободы, что и мальчики. *

Вопросы отмеченные звёздочкой *, должны оцениваться в обратном порядке. Подсчитай суммарную оценку и раздели результат на количество вопросов. Чем ближе результат к 4, тем сильнее в подростке сексистские взгляды на женщин.

КАК ПОВЛИЯЛ ОПЫТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ НА МНЕНИЕ ТВОЕГО СЫНА О ТЕБЕ, КАК О ЖЕНЩИНЕ?
(вопросы к самой женщине)

- Считает ли твой сын, что ты такова, как говорил о тебе абьюзер (глупая, сумасшедшая, грязная и т.д.)?

- Считает ли твой сын тебя слабой, потому что ты терпела абьюз?
- Твой сын не уважает тебя?
- Твой сын контролирует тебя?
- Твой сын не слушает тебя?
- Твой сын обесценивает тебя?
- Твой сын использует в отношениях с тобой те же тактики контроля и власти, которые использовал твой бывший партнёр?
- Твой сын прибегает к физическому насилию в отношении тебя?
- Твой сын требует, чтобы ты поступала, как он скажет?
- Твой сын обращается с тобой так же, как это делал абьюзер?
- Твой сын пытается «защищать» тебя?

Если твой сын усвоил модель поведения абьюзера, ему необходима терапия и новые модели поведения. Попроси твоих родственников и друзей-мужчин, гендерно-эгалитарный стиль поведения которых хорошо зарекомендовал себя, чтобы они подружились с твоим сыном.

Найди терапевта-мужчину, чтобы твой сын согласился с его лидерством; позже, когда он повзрослеет, можно будет обратиться к терапевту-женщине.

Твоему сыну также необходима помощь терапевта, если он

- Предпочитает проводить большую часть времени в одиночестве
- Агрессивен (физическая и сексуальная агрессия), угрожает и запугивает других детей.
- Хранит оружие.
- Жесток с людьми и животными.
- Ворует, поджигает, разрушает преднамеренно.
- Убегает из дома.
- Думает о или пытается нанести себе физические повреждения, имеет суицидальные тенденции.
- Сильно подвержен ночным кошмарам.
- Часто меняет манеру поведения.
- Страдает ночным недержанием мочи или кала.

- Резко меняет привычки в еде и/или режим сна.
- Не ходит на уроки или не интересуется учёбой.
- Не заинтересован иметь друзей.
- Применяет к тебе насилие или обращается с тобой так, как это делал его отец.
- Сексист.

РАЗВИВАЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ У ТВОЕГО РЕБЁНКА

Самостоятельность — это положительное суждение о наших собственных навыках. Дети чувствуют себя самостоятельными, если они

- **Имеют положительный пример**. Могут наблюдать, как другие люди удовлетворительно справляются с задачами.
- **Имеют возможности**. Детей ориентируют на самостоятельное выполнение заданий.
- **Имеют навыки**. Дети способны к неоднократному успешному выполнению заданий.
- **Получают положительную оценку**. Для детей важно одобрение значимых близких.

Если мы говорим ребёнку: «Оставь эту головоломку, она слишком трудна для тебя» или «Лучше я доделаю», то мы даём ребёнку установку на то, что у него нет достаточной способности. Этот ярлык некомпетентности может навсегда остаться в структуре личности ребёнка. **Если же мы, напротив, говорим ребёнку:** «Эта головоломка очень трудная, но я знаю, что если ты попытаешься, ты решишь её», и оставляем его наедине с вызовом, ожидание успеха со стороны взрослого может развить в ребёнке позитивный и воодушевляющий внутренний диалог в то время, когда он пытается справиться с заданием. В дальнейшем эта установка поможет ему преодолевать трудности.

Адекватные ожидания в зависимости от возраста. Дети развиваются по заданной схеме. Нормальный двухлетний ребёнок не способен сидеть неподвижно в течение трёх часов. Нормальный пятилетний ребёнок не способен заботиться о младенцах. Нормальному восьмилетнему ребёнку трудно запомнить поручения, которые мы ему дали, если мы не напомним ему о них. Если мы поймём, что в определённом возрасте у ребёнка нет способности к выполнению определённых заданий, мы, как матери, начнём более уважительно относиться к нашим детям.

Некоторые проблемы в поведении в соответствии с возрастом

Возраст	**Проблемное поведение**	**Причина, обусловленная возрастным этапом развития**	**Наша в реше пробл**
2 года	Проливает молоко, когда пьёт	Ограниченные возможности физической координации и концентрации	Налей в посу с кры
5 лет	Начинает убирать свою комнату, но не заканчивает уборку	Ограниченная возможность выполнения заданий без наблюдения со стороны взрослого	Сокра и упро задан наблю выпол напра ребён

14 лет	Приходит домой позже условленного времени	Ориентирован на проведение времени с друзьями, на развитие независимости	Погов начис о прав поведе в семь заклю соглаш

Когда дети подвержены стрессу и тревоге, они как бы возвращаются в поведении на предыдущие этапы развития, то есть, начинают вести себя так, как если бы были младше своего возраста. Например, шестилетний ребёнок с правильной речью во время истерики может начать выкрикивать только «нет», как ребёнок двух лет в состоянии сильного стресса.

Среди детей, которые стали свидетелями домашнего насилия, феномен подобной регрессии наблюдается очень часто. Помни об этом, когда ты пытаешься понять, почему твой ребёнок ведёт себя не так, как можно было ожидать от ребёнка его возраста.

Помни, что твои ожидания не должны зависеть от пола ребёнка.

ПРИЗНАНИЕ И ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА

Признание и положительная оценка поведения

- **Усилие**. Говори с ребёнком о приложенных им усилиях, времени, которое он посвятил, и энергии, которую он затратил на выполнение какого-либо задания, или о его способности концентрироваться на каком-либо занятии. Например: «Спасибо, что ты спокойно посидел за головомкой и не шумел», «Видно, что ты старался, собирал твои игрушки».

Когда ты подбадриваешь ребёнка на хорошее поведение, не говори о том, какого замечательного результата он достиг, описывай только метод, способ, с помощью которого ребёнок добился чего-то. Помни, что ты оцениваешь не цель, но средства. Попытайся передать ребёнку мысль о том, что для тебя важнее его действия, чем их результат, внимание, с которым ребёнок выполняет какое-либо задание, чем само задание. У ребёнка могло получиться плохо, но если он старался от души, его необходимо похвалить и поставить в пример. Просто описывай то, что видишь: «Вижу, ты убрал постель», не судя и не оценивая результат.

- **Не сравнивай с другими детьми**. Ты можешь сказать: «Очень хорошо», но не следует говорить: «Ты — лучший/ая», не делай сравнений. Удовольствие от успехов у ребёнка не должно происходить из соревнований с другими.
- **Способствуй развитию у ребёнка положительной самооценки от успехов**. «Ты можешь гордиться тем, как выполнил задание», «Ты можешь быть очень доволен результатом». Это ведёт к тому, что ребёнок чувствует себя хорошо и положительно оценивает свои достижения. Он учится различать, какие шаги он предпринял для достижения того или иного результат: «На этот раз ты самостоятельно убрал твои вещи в шкаф», «Ты решил задачу, не прося у меня помощи».
- **Оценивай положительно конкретные моменты в поведении ребёнка**. Избегай говорить: «Ты хорошо вёл себя в магазине», лучше скажи: «Мне очень понравилось, что ты пошёл со мной в магазин и помог с покупками». Или вместо: «Сегодня вечером вы с братом хорошо себя вели», скажи: «Ты и твой брат не поссорились из-за компьютера, и поэтому я очень довольна».
- **Не говори ребёнку, что он хорош или плох, в зависимости от того, делает ли он то, что ты хочешь, или нет**. Отделяй ценность ребёнка как личности от того, что он делает. Из фразы «Хорошая девочка, собрала свои игрушки» убери «хорошую девочку»; скажи просто: «Очень хорошо».

Признание и положительная оценка личности

- **Вербальная положительная оценка**. Такая оценка должна быть спонтанной. Она не должна зависеть от того, умён ли твой ребёнок или глуп, выполняет он задания хорошо или плохо, слушается ли

он тебя или нет. Это — положительная оценка ребёнка как личности, не его качеств. Необходимо делать это хотя бы раз в день. Например: «Ты мне нравишься», «Ты классный», «Я хотела бы проводить с тобой больше времени», «Я хорошо себя чувствую в твоей компании», «Я по тебе соскучилась», «Мне нравится твоя улыбка».

- **Невербальная положительная оценка**. Выражай невербально твои положительные чувства в отношении ребёнка: через объятия, тискания, улыбки, беря ребёнка за руку.

Что не является признанием и положительной оценкой ребёнка?

- *Иметь завышенные ожидания в отношении его.*
- *Подогревать соревновательность между братьями/сёстрами.*
- *Концентрироваться на его ошибках вместо успехов.*
- *Постоянно давать понять, что ты устала или у тебя стресс.*
- *Постоянно давать понять, что ты озабочена твоей собственной и его безопасностью.*

- **Проводи время с детьми**. Нам трудно специально выделять время для наших детей. Мы заботимся о детях, кормим, одеваем, удовлетворяем их потребности, решаем их проблемы, но редко находим время просто для того, чтобы насладиться их обществом. Любить кого-то значит проводить время с этим человеком, даже когда такое времяпровождение не является само по себе необходимостью. Некоторые родители видят, как их проблемы в отношениях с детьми улетучиваются, как только они начинают уделять детям больше времени, играть с детьми. Многие дети плохо ведут себя с целью привлечь внимание родителей; детям необходимо знать, что они важны для родителей.

Некоторые советы по совместному времяпровождению с ребёнком

- Спланируй заранее, как ты будешь проводить время с твоим ребёнком. Если у тебя несколько детей, ты должна уделять время

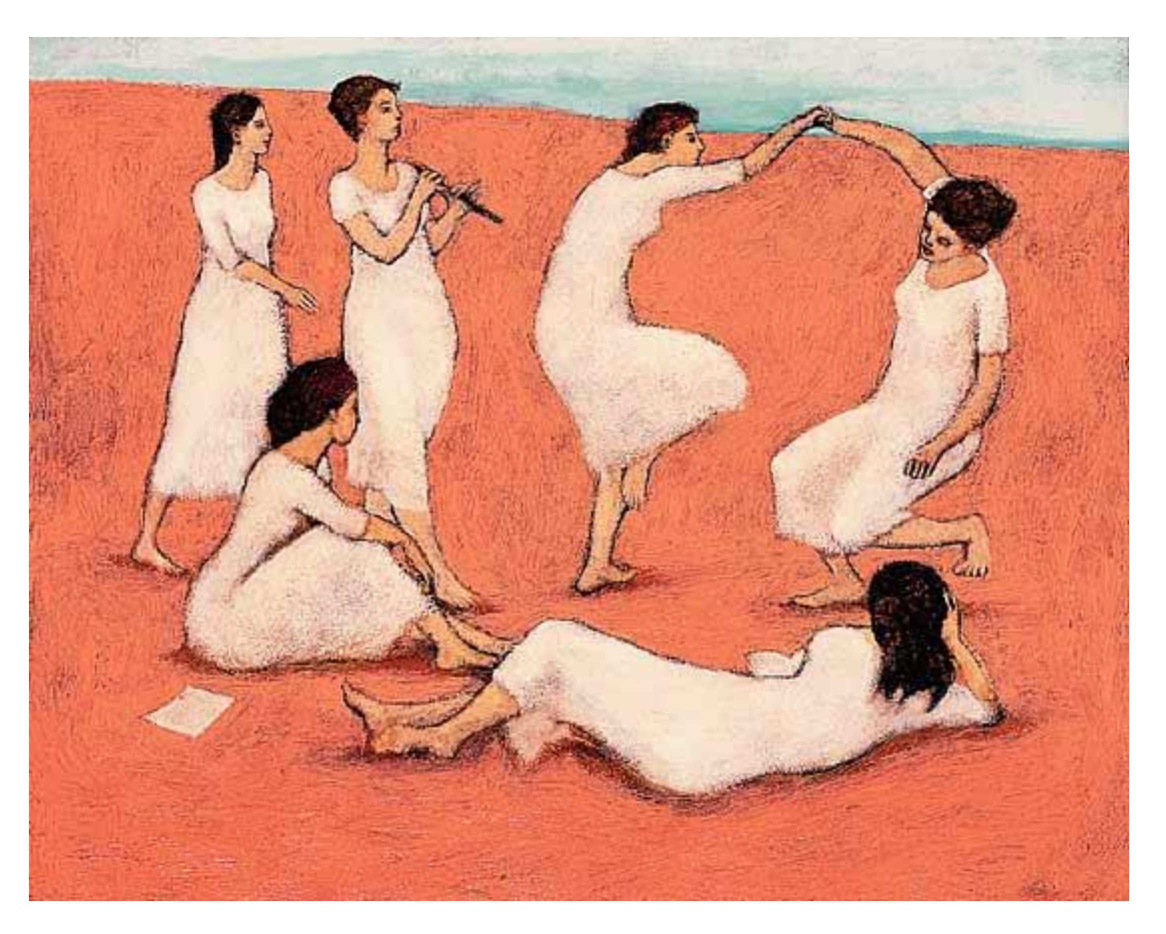
каждому из них по отдельности. Это должно быть особое время, когда вы с ребёнком разговариваете, рассказываете друг другу сны, строите планы, развлекаетесь вместе или делаете что-то креативное. С вами не должно быть ни твоего партнёра, ни других твоих детей, родственников или друзей. Проводить время вместе не значит смотреть телевизор, кино или сидеть в интернете; это значит разговаривать наедине или пойти прогуляться вместе.

- Это специальное время не должно быть ни премией, ни наказанием для ребёнка.
- Если в этот момент твой ребёнок начинает плохо себя вести, используй технику сепарации (тайм-аут для ребёнка), которую мы объяснили выше: «Я не могу играть с тобой, когда ты так кричишь, мы побудем вместе попозже».
- Даже если ты видишь ребёнка только во время визитов раз в неделю или в две недели, сделай так, чтобы выделить время и побыть с ребёнком наедине. Выдели часть времени специально для разговоров и игр, кроме всего того, что вам с ребёнком будет необходимо сделать во время твоего визита.
- Не пропускай ни одной возможности провести время с ребёнком. Дети действительно ждут этого с воодушевлением, и если ты скажешь, что в этот раз ты не можешь провести с ними время, они будут сильно разочарованы.

Примечание: материал этой главы частично написан по материалам программы «Помощь детям, ставшим свидетелями домашнего насилия: курс для родителей», основанной Мег Крагер и Лили Андерсон, Женская Программа Графства Кинг, Сиэтл, Вашингтон

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Стокгольмский синдром женщин, подвергающихся насилию, часть 1

Консуэло Барэа



- **Перевод:** *Татьяна Керим-Заде*

- **Источник:** *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Стокгольмский синдром»*

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Восстановление материнских функций*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Стокгольмский синдром женщин, подвергающихся насилию, часть 2*

Теперь ты сама оправдываешь абьюз, думаешь, что ты хуже твоего партнёра, и чувствуешь, что не можешь жить без него. Если после очередных побоев ты решаешь написать заявление в полицию, то тут же меняешь своё

решение под влиянием смешанных чувств любви и страха перед агрессором.

Не всегда женщине удаётся сбежать из ситуации домашнего насилия; возможно, ты сама уже стучалась во множество дверей, обращалась в полицию и в суд и не добилась ничего, кроме советов не поднимать шум, или не получила ту поддержку, которая была тебе необходима. Так ты пришла к мысли о том, что из насилия нет выхода, единственное, что можно сделать — это адаптироваться к нему. Теперь ты сама оправдываешь абьюз, думаешь, что ты хуже твоего партнёра, и чувствуешь, что не можешь жить без него. Если после очередных побоев ты решаешь написать заявление в полицию, то тут же меняешь своё решение под влиянием смешанных чувств любви и страха перед агрессором.

Отвестственность за то, что, начиная с этого момента, будет происходить с тобой, несёт не только абьюзер; всё общество будет необходимым соучастником его агрессии.

В этой главе мы рассмотрим следующие темы:

- Без выхода
- Ответственность прокуратуры
- Сексистские законы
- Стокгольмский Синдром женщины, подвергающейся насилию
- «Со мной такого не случится»
- Что такое Стокгольмский Синдром?
- Последствия длительного пребывания в положении заложника
- Общество и Стокгольмский Синдром
- Основные причины, по которым женщины, подвергающиеся насилию, отказываются от обвинительных показаний
- Финальная фаза виктимизации женщины
- Женщины, осуществляющие насилие

БЕЗ ВЫХОДА

Когда женщина в первый раз понимает, что её партнёр подвергает её абьюзу, она обычно рассказывает об этом кому-то. Неправда, что женщины, подвергающиеся насилию, никому ничего не говорят или не просят о помощи; дело в том, что когда они это делают, знакомые и общество в целом отвечают им, как правило, холодностью, стереотипными отговорками, которые разубеждают женщину в целесообразности поисков защиты от гендерного насилия.

Случается, что однажды, какой-то фильм, книга или программа на ТВ дают женщине информацию, которая переворачивает её представления об отношениях в паре. Женщина понимает, что она — «женщина, подвергающаяся насилию»! Этот момент она никогда не сможет забыть, он потрясает, переворачивает в ней всё. Женщина не знает, как она могла дойти до такого положения, как ей выйти из абьюза, но ей ясно, что больше она так жить не может. Как если бы всё то, что раньше она принимала за рай, обернулось адом; её переполняет гнев и стыд, и она решает поговорить об этом с кем-нибудь.

К несчастью, в ответ она обычно слышит перечисление стереотипов и сексистских мифов, которыми полно наше общество. Всем нам очень страшно открыть Ящик Пандоры, с содержимым которого мы не знаем, что нам делать, поэтому первой реакцией людей, к которым женщина обращается с признанием о том, что она подвергается насилию, является защита:

- «Ты уверена? Успокойся, ты, скорее всего, преувеличиваешь».
- «Но он же такой душка, это невероятно, он же так любит детей и семью».
- «Может, вам просто нужна семейная терапия? Борись за семью, ради детей».

- «Каждый может выйти из себя, но «насилие» — это серьёзное обвинение. Подумай хорошенько, прежде чем так обвинять его».

Что это? Лицемерие? Страх? Сексизм? Одной такой фразы, сказанной в ответ на откровение женщины, может быть достаточно, чтобы разубедить её искать выход из домашнего террора. Женщина воспринимает отвержение, недовольство, отрицание насилия или недоверие к её словам в подобных ответах. Она знает, что может оказаться так, что её саму обвинят в насилии; очень возможно, что у неё нет медицинских свидетельств о полученных травмах, которыми можно было бы подтвердить её слова, и что у неё нет свидетелей абьюза.

Женщина, подвергающаяся насилию, не представляет собой изолированную молекулу, она входит в состав общества, на неё влияет коллективная динамика и она сама участвует в этой динамике. В развитии жизненных событий этой женщины внешние влияния и вмешательства будут иметь решающее значение. В переломный момент, когда женщина решает рассказать кому-то об абьюзе, ответ, который она получит, во многом определит то, что произойдёт в дальнейшем с ней и с её детьми.

Сексистские стереотипы общества подпитывают гендерное насилие, позволяют насильникам остаться безнаказанными и обвиняют в насилии жертву, то есть, женщину:

- «Женщина должна подчиняться и слушаться мужа».
- «Для детей самое лучшее — это чтобы родители не разводились».
- «Домашнее насилие — это частное дело, нечего выносить сор из избы».
- «Прежде всего — семья, потом уже женщина».
- «Любовь всё прощает».
- «Любовью она может его изменить».

Патриархатные институты общества, такие как церковь, всегда внушали женщинам, что их роль — подчинение мужчине:

- «Итак, муж не должен покрывать голову, потому что он есть образ и слава Божия; а жена есть слава мужа. Ибо не муж от жены, но жена от мужа; и не муж создан для жены, но жена для мужа» (Первое Послание к Коринфянам, 11: 7-9).
- «Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу, потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви, и Он же Спаситель тела. Но как Церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем» (Послание к Ефесянам, 5: 22-24).

Одним из наиболее вредных социальных мифов в том, что касается гендерного насилия, является миф о том, «*что она может уйти, если захочет*». Однако, это не так легко:

- В цикле насилия, каждый раз, когда у насильника наступает период раскаяния («медовый месяц»), начинается новый виток зомбирования, в котором женщина проваливается ещё глубже в подчинение и боль. Она всё больше привыкает к постепенным, но нарастающим негативным изменениям в отношениях. Когда она понимает, что происходит что-то очень нехорошее, в большинстве случаев она уже настолько виктимизирована, что не в состоянии ни просить о помощи, ни защитить себя. Лягушка, живущая в воде с определённой температурой, сразу выпрыгнет, если бросить её в воду с более высокой температурой, потому что она понимает, что находится в опасности. Но если воду, в которой обычно живёт та же лягушка, нагревать постепенно, не десятую часть градуса каждый день, лягушка через какое-то время сварится живьём, но не сделает попытку выпрыгнуть из воды.
- Женщина, подвергающаяся насилию, боится, что партнёр убьёт её или изобьёт, если она попытается уйти от него, но особенно она боится за своих детей: что абьюзер расправится с ними или отберёт их у неё. Ведь он столько раз угрожал ей этим!
- В ситуации домашнего насилия, женщина обычно быстро попадает в бедность и даже нищету, так как она изолирована от общества, у неё нет никого, к кому бы она могла обратиться за помощью. Если

она заявляла на абьюзера в полицию, ему никто ничего не делал. В случае особо жестокого домашнего насилия, у жертвы могут быть травмы, соматизации, депрессия, панические атаки и т.д. и из-за всего этого она наверняка потеряла работу. Женщина обездвижена физическими и психическими травмами. Без денег и без места, куда бы она могла уйти со своими детьми, неудивительно, что она не может решиться покинуть семейное жильё. Домашнее насилие создаёт жертв, которые неспособны противостоять ему.

- Реальная ситуация в жизни такова, что женщине часто легче адаптироваться к насилию и продолжать жить с абьюзером, который, в свою очередь, продолжает угрожать ей и запугивать на тот случай, если она захочет уйти от него или развестись.

Часто мы предполагаем, что «где-то там» есть большое количество профессионалов и людей, которые сидят и ждут, как бы помочь женщинам, подвергающимся насилию. Считается иррациональным, что женщины остаются с агрессорами, несмотря на «обилие возможностей», которые им якобы предоставляют для того, чтобы жить достойно и в безопасности.

Джоан Белкнэп, Ди Грэхэм

Толерантность, с которой общество относится к гендерному насилию, гораздо более высока, чем в случае любого другого преступления, связанного с насилием. Мы оправдываем насильника и минимизируем абьюз. Перекладываем ответственность на жертву за провоцирование агрессии. Больше доверяем тому, что говорит мужчина.

Существует тест «**Отсутствие поддержки со стороны системы**», который может сориентировать нас в этом отношении.

Запиши, сколько раз в твоей жизни бывали ситуации, соответствующие тому или иному утверждению, в ответ на

твой рассказ об агрессии или угрозах партнёра. Если это было много раз, запиши «МР», если не случалось никогда, поставь «0»:

- Меня убедили не звонить в полицию и не писать заявление
- Врач отказался дать мне заключение о полученных травмах для суда
- Профессионал социальной службы (психолог, соцработник и т.д.) убедил меня не вызывать полицию и не писать заявление об агрессии
- Я позвонила в полицию, но они так и не приехали
- Я и партнёр прошли медиацию
- Я позвонила в полицию, но они не арестовали моего партнёра
- Я позвонила в полицию, они арестовали моего партнёра, но потом дело закрыли или оно так и не дошло до суда
- Я позвонила в полицию, они арестовали моего партнёра, но на суде его оправдали
- Я позвонила в полицию, они арестовали моего партнёра, его осудили, но он не отбывал наказание
- Я позвонила в полицию, они арестовали моего партнёра, его осудили, и теперь он отбывает наказание

Когда подобные вопросы задают женщинам, подвергающимся насилию, становится очевидным, что уровень бездействия и халатности со стороны системы весьма велик. Женщине, подвергающейся насилию, общество и его институты внушают, что бесполезно пытаться сбежать из абьюза и предать его гласности, потому что избежать насилия невозможно.

Так начинается цикл глубокого отчаяния, в котором женщина уже никому ничего не расскажет о насилии. Она думает: «Зачем я буду кому-то что-то рассказывать, если мне не только не помогут, но и создадут проблемы, к тому же он, если узнает, будет мстить»? Именно тогда женщина говорит медперсоналу в отделении скорой помощи, который

спрашивает, откуда у неё эти синяки, что она упала с лестницы.

Одной из самых больших трудностей, с которыми сталкиваются работники судебной системы в делах о домашнем насилии, — это отказ жертвы давать обвинительные показания. 80% случаев, когда насильника оправдывают в суде, происходят от того, что жертва либо не является на суд, либо отказывается от своих показаний.

Маргарита Ретуэрто

Если раньше женщина выражала страх или грусть, то теперь она скрывает их в глубоком, но внешне незаметном отчаянии; речь не идёт о депрессии с явными симптомами, но о молчаливом отчаянии, которое сопровождается растущим убеждением в том, что только самоубийство может освободить её. Женщина начинает испытывать облегчение, когда думает о самоубийстве и строит детальные планы его осуществления. Она чувствует, что это будет как бы её последней местью, с помощью которой она лишит абьюзера контроля, под которым он держит её жизнь.

Если у женщины есть дети, особенно маленькие, она обычно не позволит себе прибегнуть к самоубийству. Она будет терпеть, чтобы дети не остались одни на произвол абьюзера.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОКУРАТУРЫ

В документе «Домашнее насилие: доклад о насилии над женщинами в Испании» (CIMTM) за авторством Инес Альберди и Наталии Матас говорится:

«Важно отметить, что даже когда женщина забирает заявление из полиции, прокурор обязан продолжать дело криминального

судопроизводства. Согласно статье 105 Закона о Криминальном Судопроизводстве (ЗКС), прокурор обязан выступать обвинителем даже в тех случаях, когда частное обвинение отсутствует, за исключением особых случаев, которые Уголовный Кодекс предусматривает в области частных разбирательств. Преступление насилия против женщин (УК Испании, ст. 153) должно преследоваться прокурором в рамках его служебных обязанностей, то есть, даже если жертва простит обвиняемого и заберёт заявление из полиции или суда. Уголовное преследование за преступление или правонарушение, предусмотренное в рамках служебных обязанностей прокуратуры, не прекращается из-за отказа потерпевшего лица от обвинений (ЗКС, ст. 106)».

«Однако, на практике этот законодательный принцип действует далеко не всегда. Прокуратура не продолжает дело, когда жертва отказывается от обвинения, обосновывая это недостатком улик, и просит судью закрыть дело. Это предполагает, что те женщины, которые забирают заявление, в большинстве случаев из-за страха перед репрессиями, остаются в ситуации незащищённости, судопроизводство прекращается. Согласно данным Комиссии Расследования Насилия в отношении Женщин, в судебной практике крайне редки случаи, когда прокуратура запрашивает конкретные доказательства против обвиняемого, «не выполняя в большинстве случаев свои прямые обязанности гаранта эффективной системы защиты потерпевшей», в то время как задача прокуратуры состоит в поисках улик при их недостаточности, положение, характерное именно для судебных процессов по домашнему насилию, и объясняемое, кроме других факторов, страхом, который испытывает жертва во время суда (CIMTM, 1999)».

«Так, большинство судов по домашнему насилию представляют собой устные разбирательства. Прокурор может решать, после того как судья постановил провести упрощённое разбирательство, подавать ли прошение о закрытии дела,

согласно статьям 790.1 и 642 Закона о Криминальном Судопроизводстве. На практике это означает, что он может снять обвинение за недостаточностью улик».

Исследование на материале 100 судебных разбирательств по домашнему насилию в США. Исследование «Факторы, влияющие на судебные решения в делах по домашнему насилию в крупных городах: роль отказа от дачи показаний со стороны жертвы/свидетеля и другие переменные» («Factors related to domestic violence court dispositions in a large urban area: the role of victim/witness reluctance and other variables») было проведено в большом количестве судебных округов американского среднего запада. В качестве источника данных для анализа того, каким образом велись дела по домашнему насилию, были использованы четыре блока информации. Первым блоком были данные из полиции и прокуратуры, собранные до суда, они касались 2670 дел. Вторым блоком были данные подробных собеседований и анкетирования, проведённого среди 14 судей, 18 прокуроров и 31 дежурного адвоката, которые участвовали в судебных разбирательствах по домашнему насилию. Третьим блоком были 127 транскрипций из зала суда, а четвёртым блоком — подробные собеседования и анкетирование 100 женщин, выступавших в качестве потерпевших в судебных разбирательствах по домашнему насилию. Основное внимание в исследовании фокусировалось на том, что жертвы отказывались давать обвинительные показания или сотрудничать с прокуратурой.

Результатом исследования, кроме прочего, стало следующее:

- **Прокуроры** уделяли очень мало времени беседам с потерпевшими от домашнего насилия. Почти в 90% случаев прокурор ни разу не

беседовал с жертвой, в том числе по телефону; в половине случаев (52%) прокурор никогда лично не встречался с потерпевшей. Из транскрипций и из интервью с женщинами становилось ясным, что в тех редких случаях, когда прокурор встречался в потерпевший, — это было за несколько минут до начала суда. Когда же жертвы домашнего насилия находились на связи с прокуратурой до суда, иногда им не предоставляли ни необходимого времени, ни необходимой подготовки к суду, так как создавалось впечатление, что у прокурора и его сотрудников слишком много работы.

- **Прокуроры** информировали, что в большинстве случаев, когда дела по домашнему насилию были закрыты, это делалось по той причине, что выйти на связь с потерпевшей оказалось невозможным (хотя, с другой стороны, говорилось о том, что с потерпевшей были встречи до суда), и что потерпевшая в суд не явилась. Постоянной жалобой со стороны женщин, подвергшихся насилию, было то, что их не известили о дате суда.
- В подавляющем большинстве случаев, определяющим фактором в вынесении того или иного судебного решения стало количество собеседований, проведённых **прокурором** с пострадавшей. Чем больше было количество таких собеседований, тем вероятнее было вынесение обвинительного приговора обвиняемому в домашнем насилии.
- **Прокуратуре** необходимо выделить больше средств, не только на то, чтобы выходить на связь, встречаться с потерпевшими и готовить их к суду, но и на то, чтобы собирать материальные улики (аудио- и видеозаписи, фотографии увечий, фотографии ущерба собственности, медицинские заключения).
- **Собранные данные** показали, что когда потерпевшие от домашнего насилия женщины приходили на суд, улики и важные сведения о фактах насилия и увечиях не были предоставлены суду. Кроме того, предоставление таких улик, как аудио — и видеозаписи, фотографии, медицинские заключения и свидетельства полицейских, не влияли на судебное решение.
- **Многие жертвы домашнего насилия «теряются» задолго до суда**. Необходимо понимать, что для потерпевших от домашнего насилия выйти на связь с прокуратурой может означать подвергнуть себя риску.

- В случае, если обвиняемый не признавал свою вину, **показаниям потерпевшей не верили**, а обвиняемого оправдывали. Это вообще трудно соотносится с концепцией правосудия. Так как домашнее насилие — это, как правило, преступление мужчины против женщины, результаты исследования наводят на мысль о том, что гражданские права женщин в судах оказываются просто — напросто систематически попранными. **В настоящее время судебная система, по-видимому, является сообщницей мужчин, осуществляющих насилие в отношении женщин.**
- Особенно стоит отметить тот факт, что единственным фактором, не относящимся к результату судебного разбирательства, стала повестка потерпевшей для явки в суд. В исследовании рекомендуется не посылать повестки потерпевшим. Кажется, что эта практика не даёт никаких положительных результатов, она негативно влияет на состояние потерпевших, а с другой стороны никак не влияет на решение суда, как стало ясно из собранных материалов. Судам необходимо отработать способность выносить справедливые решения по делам домашнего насилия **без присутствия или сотрудничества со стороны потерпевших**. Отчасти это можно было бы достигнуть, если бы полицейские были лучше подготовлены для дачи показаний в суде по делам домашнего насилия в тех случаях, когда потерпевшая скрылась или слишком напугана, чтобы давать показания. Также для полицейских рекомендовано учиться, каким образом надо давать подобные показания, как необходимо детально изучать те дела, по которым их опрашивают как свидетелей. Необходимо предоставить полицейским возможность «освежить события в памяти» посредством их собственных протоколов и записей по делу. Очень значимым представляется тот факт, что свидетельства полицейских наиболее важны именно в тех случаях, где их меньше всего: когда жертва не присутствует на суде или когда не даёт показаний, потому что может не знать дату суда или может бояться репрессий со стороны обвиняемого. Однако, очень редко предполагается, что полицейские должны давать свидетельские показания во время подобного рода разбирательств. Создаётся впечатление, что неявка пострадавшей в суд «освобождает» полицейских от дачи свидетельских показаний.

- В 44% разбирательств обвиняемые **были признаны** виновными. Большинству из них в качестве наказания назначили терапию или присудили штраф. В 51% случаев дело закрыли, а в 5% случаев обвиняемых оправдали.
- Ни один из факторов, с помощью которых оценивалась **степень тяжести насилия**, которому была подвергнута женщина, не были приняты во внимание при вынесении приговора. Единственным фактором, который, казалось, имел значение, относился к обвиняемому, и это было обстоятельство «сожительства» обвиняемого и потерпевшей (то есть, то, что они не находились в разводе, не жили отдельно). Обвиняемые, которые в момент агрессии сожительствовали в качестве партнёров вместе с потерпевшей, чаще признавались виновными, чем те, которые не поддерживали с потерпевшими постоянных отношений.
- Как явствует из транскрипций судебных заседаний, значительная часть времени на суде уделяется сравнению случаев домашнего насилия мужчин против женщин и случаев насилия женщин против мужчин. Этот анализ, хотя и предварительный, показывает, что динамика в тех и в других случаях — совершенно разная, и что когда женщины обвинялись в домашнем насилии против мужчин, они чаще всего сами оказывались жертвами этого насилия.
- Необходимо провести интенсивные **курсы повышения профессиональной квалификации** по теме домашнего насилия для прокуроров, адвокатов потерпевших женщин, дежурных адвокатов и судей.

Эти заключения не нуждаются в комментариях и разворачивают перед нами поистине драматическую панораму, которую со всей вероятностью можно экстраполировать на другие страны, в том числе Испанию.

СЕКСИСТСКИЕ ЗАКОНЫ

Перемены в коллективном сознании осуществляются медленно, и это не должно нас удивлять: например, ещё совсем недавно, во времена диктатуры Франко в Испании, по закону муж мог «воспитывать физическим воздействием» жену, при условии, что его побои не приведут к инвалидности женщины. Трудно убрать из

«коллективного бессознательного» убеждение в том, что мужчина — это высшее существо по сравнению с женщиной.

Речь идёт не только о социальных предрассудках, но также и о секситстских, дискриминационных законах. В качестве примера приведём отрывки из уже упомянутого доклада «Домашнее насилие: доклад о насилии над женщинами в Испании» Инес Альберди и Наталии Матас, о юридической трактовке домашнего насилия:

- **Исторически** юридический статус женщин в Испании был ниже юридического статуса мужчин, это положение меняется только в конце 70-х годов XX века. До тех пор опека над женщиной переходила от отца к мужу, права замужних женщины были такими же, как у несовершеннолетних детей, они были обязаны по закону повиноваться опекуну. Кроме того, им было необходимо разрешение мужа для найма третьих лиц на работу, на собственное трудоустройство, для того, чтобы отправиться в поездку или получить заграничный паспорт. Древнее «право воспитания» (ius corrigendi), то есть, право мужа наказывать жену и право отца наказывать детей, сохранялось в испанских законах долгое время. В статье 658 УК отец и старшие мужчины освобождались от ответственности в случае, если «перестаравшись, нанесут увечья, ведущие к инвалидности.., в случае такого нарушения, они будут наказаны шестидневным арестом».
- **Считалось нормальным и одобрялось** избиение женщин «в воспитательных целях». Обратная ситуация трактовалась совершенно по-иному: существовала «Статья о наказании женщины, с умыслом ранившей или применившей насилие к мужу» (ст. 649 УК) Согласно этой статье женщина считалась виновной в агрессии, хотя никогда не рассматривалась как жертва агрессии. В этом случае, женщина-агрессор получала наказание в виде лишения свободы или каторги на два года больше, чем предусмотрено в тех случаях, когда агрессия совершается в отношении третьего лица, не состоящего в семейных связях с женщиной, что показательно контрастировало с шестидневным арестом, предусмотренным для мужчин, которые жестоко

избивали своих детей или жён. Кроме того, мужчина, обвинённый в подобных побоях, мог защититься посредством предусмотренного смягчающего обстоятельства, так называемого «**состояния аффекта**».

- Назначалось одно и то же наказание за **физические побои** со стороны мужчины и за **вербальные** провокации и**оскорбления** со стороны женщины. Это дифференцированное наказание за агрессию в зависимости от пола супругов сохранялось в УК Испании вплоть до реформы 1983 года.

СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ ЖЕНЩИН, ПОДВЕРГАЮЩИХСЯ НАСИЛИЮ

По мере того, как появлялись новые исследования о насилии в отношении женщин, выяснялось, что у женщин, подверавшихся насилию, развивались не только депрессия и ПТСР, но и обычно появлялось состояние «выученной беспомощности». Выученная беспомощность, описанная Охбергом, предполагает положительные чувства жертвы по отношению к человеку, удерживающему её в заложниках, и негативные к тем, кто пытается её спасти. На сегодняшний день существует большой объём исследовательских работ, в которых этот синдром признаётся одним из наиболее распространённых последствий гендерного насилия.

«Динамика насилия над женщиной в семье очень схожа с техниками воздействия, применяемыми для контроля и промывания мозгов военнопленным. Эти техники индуцируют зависимость, панический страх, слабость до такой степени, что подвергнутая их воздействию женщина впадает в неподвижность из-за убеждённости в том, что она поймана и у неё нет возможности убежать»

В интересной работе Саймондса проводятся параллели между женщинами, подвергающимися насилию в семье, и

военнопленными в том, что касается изменённого восприятия реальности, которое доходит до состояния полностью «промытых мозгов». «Для того, чтобы такая ситуация стала возможной, необходимо присутствие таких условий как изоляция от себе подобных, унижения и оскорбления со стороны тюремщиков, за которыми следовало бы некоторое дружественное поведение, знак внимания, сопровождаемый угрозой возвращения к прежним унижениям». Как замечает Саймондс, эти условия весьма схожи с теми, в которых находится женщина, подвергающаяся насилию в семье. Абьюзер резко ограничивает социальный круг женщины, и это ведёт к её изоляции. Многие тяжёлые случаи гендерного насилия включают в себя угрозы убийства, эмоциональный абьюз и разрушение собственности женщины. Кроме того, муж может избивать и унижать её, а затем продолжать «обработку» её психики во время фазы «медового месяца»… Не удивительно, что жертвы домашнего насилия превращаются в апатичных зомби, отчаявшихся и полностью подчинённых своему врагу .

В 1973 году два преступника-рецидивиста попытались ограбить один из наиболее крупных стокгольмских банков. Они оказались запертыми внутри с тремя заложниками, двумя женщинами и одним мужчиной. Преступники угрожали жизни заложников, но, с другой стороны, изредка проявляли к ним любезность. За шесть дней, проведённых с преступниками, заложники идентифицировались с ними и развили эмоциональную привязанность. Заложники начали воспринимать полицейских как врагов, а преступников, удерживавших их в заложниках, как друзей, как источник собственной безопасности. Эта кажущаяся со стороны абсурдной реакция была подробно зафиксирована средствами массовой информации, так как тогдашний

премьер-министр Швеции Олоф Пальме лично звонил заложникам, чтобы поинтересоваться состоянием их здоровья.

Весь мир был шокирован, когда заложники стали отчаянно сопротивляться попыткам со стороны правительства освободить их и настойчиво защищать своих похитителей. Спустя несколько месяцев после освобождения, заложники продолжали испытывать положительные чувства по отношению к похитителям, которые поставили их жизнь под угрозу. Обе женщины в конце концов вступили в любовную связь с преступниками.

Этот инцидент ввёл в обиход термин «Стокгольмский Синдром», который затем углубленно изучался на примере других людей, оказавшихся в заложниках. Было выяснено, что подобная реакция развивалась во всех ситуациях удержания в заложниках, и что речь шла о механизме выживания. Хотя Стокгольмский Синдром до сих пор не включён в справочник психиатрических диагнозов DSM-IV, у расстройства достаточно специфических симптомов и его существование широко признано, особенно среди военных.

Грэхэм. Ди Грэхэм работает преподавателем психологии в Университете Цинциннати. Она специализировалась на таких темах, как гендерное насилие, Стокгольмский Синдром и отказ женщин, подвергшихся насилию, давать обвинительные показания против их агрессоров на суде.

Теории Грэхэм возникли на почве анализа девяти различных групп «заложников», в которых между жертвой и абьюзером/похитителем возникала определённая связь:

- Собственно заложники преступных и террористических групп
- Заключённые в концлагерях
- Члены сект

- Военнопленные
- Граждане Коммунического Китая, прошедшие через процедуру «промывания мозгов»
- Женщины, подвергающиеся насилию
- Дети, подвергшиеся абьюзу
- Жертвы инцеста отец/дочь
- Проститутки, работающие на сутенёров

В результате исследований, Грэхэм пришла к выводу, что «при наличии определённых условий, любой, кто захочет выжить в ситуации витальной угрозы, разовьёт в себе Стокгольмский Синдром».

После того, как такой результат был получен на других типах заложников, Грэхэм начала исследовать Стокгольмский Синдром у женщин, подвергающихся насилию. В 1994 вышла в свет самая знаменитая её книга: «Любить, чтобы выжить. Сексуальный террор, насилие мужчин и жизнь женщин» (Loving to survive. Sexual terror, mens violence and women's lives11), в которой автор подробно рассматривает Стокгольмский Синдром у женщин, подвергающихся насилию.

Условия, в которых начинает развиваться Стокгольмский Синдром, следующие:

- Заложник думает, что его похититель/тюремщик реально **УГРОЖАЕТ** его жизни
- Похититель/тюремщик проявляет какой-либо тип **ЛЮБЕЗНОСТИ** по отношению к заложнику
- Заложник находится в **ИЗОЛЯЦИИ** (физической и/или психической) от других людей
- Заложник **НЕ МОЖЕТ УБЕЖАТЬ** или думает, что не может.

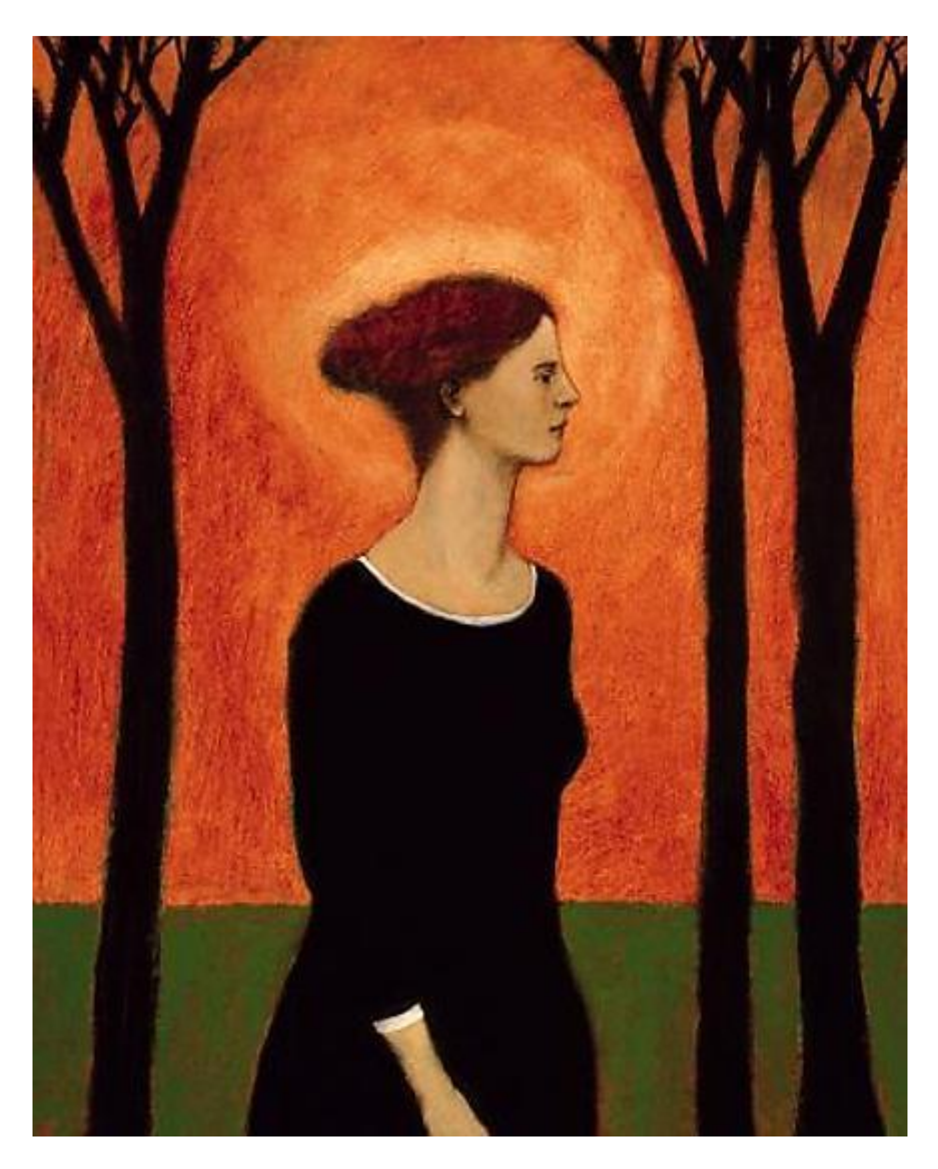
В случае домашнего насилия, все эти предварительные условия присутствуют:

- **Угроза жизни**. Физический, психический или сексуальный абьюз над женщиной или её детьми.
- **Проявления любезности**. Моменты или периоды «медового месяца».
- **Изоляция и контроль**, которые не позволяют женщине сообщаться с людьми, которые думают иначе, чем абьюзер, или которые могли бы ей помочь.
- **Нет возможности сбежать**. Фрустрирующие контакты с «внешним миром», когда женщина просит о помощи или даёт понять другим людям, что она подвергается насилию; так или иначе агрессор и общество убеждают женщину, что сбежать из насилия невозможно. Это условие является ключевым для возникновения и развития Стокгольмского Синдрома.

Женщина учится думать, что из ситуации насилия нет выхода, когда на её просьбы о помощи и попытки сообщить знакомым, родственникам или работникам социальной, медицинской, правоохранительной служб о том, что она подвергается насилию, она получает ответ, что это её личная проблема, что никто не должен в это вмешиваться, что «он изменится», что «ради детей» она должна продолжать жить с ним, что всё равно ничего не докажешь и т.д. Эта ситуация, в соединении с угрозами со стороны агрессора (которые он часто исполняет), заставляют женщину вернуться к абьюзеру или забрать заявление из суда и полиции и, в конце концов, адаптироваться к домашнему террору.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Стокгольмский синдром женщин, подвергающихся насилию, часть 2

Консуэло Барэа



- **Перевод:** ***Татьяна Керим-Заде***

- **Источник:** ***«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Стокгольмский синдром»***

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Стокгольмский синдром женщин, подвергающихся насилию, часть 1*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Стокгольмский синдром женщин, подвергающихся насилию, часть 3*

Со стороны трудно понять, почему женщина, подвергающаяся насилию, не может расстаться с агрессором. Многие женщины говорят: «Если бы кто-то попытался подвергнуть меня насилию, я бы тут же его бросила», но эти женщины обычно не представляют себе, что означает находиться в постоянной ситуации экстремальной жизненной угрозы и не иметь возможности сбежать.

«СО МНОЙ ТАКОГО НЕ СЛУЧИТСЯ»

Со стороны трудно понять, почему женщина, подвергающаяся насилию, не может расстаться с агрессором. Многие женщины говорят: «Если бы кто-то попытался подвергнуть меня насилию, я бы тут же его бросила», но эти женщины обычно не представляют себе, что означает находиться в постоянной ситуации экстремальной жизненной угрозы и не иметь возможности сбежать.

Считать, что жертва чем-то отличается от нас самих, что жертва стала жертвой, потому что таков её образ жизни или характер, успокаивает нас и придаёт нам уверенность, но не даёт нам понять, почему у людей развивается Стокгольмский Синдром. Если кто-то целится тебе из пистолета в голову и говорит: «Если ты попытаешься сбежать, я убью тебя», какова вероятность того, что ты попытаешься сбежать? Скорее всего, ты попытаешься убедить твоего тюремщика, чтобы он оставил тебя в живых, будешь добиваться его расположения и дружбы. Означает ли это, что у тебя слабый характер или что тебя воспитали в подчинённости? Нет, это означает только то, что ты пытаешься выжить.

Женщины-жертвы Стокгольмского Синдрома продолжают жить с теми, кто подвергает их насилию, не потому что они развили

к ним привязанность, а потому что у них нет возможности сбежать. Заложник сбегает тогда, когда находит безопасный для себя способ это сделать. Женщина возвращается к агрессору, потому что боится репрессий; при этом она сама может вполне не отдавать себе отчёта в том, что она возвращается от страха, а не по любви.

Ди Грэхэм, Идна Роулингс, «Любить, чтобы выжить»

В том случае, когда главной целью заложника не является выживание, Стокгольмский Синдром не развивается. Нормальный и здоровый человек, который захочет выжить в ситуации насильственного удержания в заложниках, из которой у него не будет возможности сбежать, разовьёт, в той или иной степени, Стокгольмский Синдром, будь то мужчина или женщина. «Несмотря на социальные предрассудки относительно полов, вероятность развития Стокгольмского Синдрома одинакова для мужчин и для женщин. Кроме того, не наблюдается разницы и в зависимости от возрастной группы».

Рекомендации людям, оказавшимся в положении заложников, направленные на то, чтобы увеличить вероятность выживания, совпадают в том, что, по сути, они советуют заложникам стать более «женственными» (в плохом смысле слова):

- **Поддерживать доминирующего индивида**. «Старайтесь сохранять надежду на успех и сделать всё для того, чтобы ваш похититель также сохранял её. Похититель без надежды на успех может пасть духом, убив при этом заложников и себя. Старайтесь быть спокойными и подбадривайте похитителя, чтобы он не волновался».
- **Стереть собственную идентичность**. «Затеряйтесь среди других заложников, не выделяйтесь».

- **Предвидеть поведение доминирующего индивида**. «Старайтесь лечь спать пораньше, чтобы не попасть под плохое настроение похитителя, так как тот может быть раздражён из-за усталости».
- **Подавлять в себе гнев и не пытаться сбежать**. «Будьте экстремально осторожными в том, что касается возможности побега. Неудавшийся побег может привести к репрессиям против вас; удавшийся побег может привести к репрессиям в отношении остальных заложников».

Заложники ведут себя подобным образом, потому что стремятся выжить, и женщины, подвергающиеся насилию, точно так же становятся сабмиссивными и услужливыми существами. Женщины и дети, которые подвергаются насилию и абьюзу, находятся в этом положении не потому, что в их личности есть какой-то дефект, или из-за наличия абьюза в их прошлом; «любой человек может оказаться в положении заложника и быть подвергнутым насилию».

Если в настоящий момент некто вооружённый пистолетом войдёт в комнату и приставит тебе дуло к виску, угрожая убить и говоря, что выстрелит, если только ты шевельнёшься, и если эта ситуация продлится какое-то время, то под дулом пистолета у виска, ты пройдёшь несколько стадий взаимодействия с агрессором. Сперва ты бы испугалась, у тебя началось бы сердцебиение, ты начала бы дрожать… По мере того, как проходило время, ты стала бы пытаться успокоить агрессора, попыталась бы понять, каковы его мотивы, показать ему, что ты не имеешь ничего против него. Если бы он позволил тебе сходить в туалет, но продолжал бы угрожать тебе оружием, ты была бы очень благодарна ему за его любезный поступок, и подумала бы, что только хороший человек способен быть таким благородным. Ты не стала бы проявлять гнев, говоря агрессору, например: «Негодяй, убери немедленно пистолет от моей головы!», вместо этого ты бы сказала: «Пожалуйста, не мог бы ты убрать пистолет от моего правого виска и переставить к левому, потому что правый у меня уже сильно болит?» Со всей

вероятностью ты попыталась бы убедить агрессора, чтобы он не убивал тебя, постаралась бы завоевать его расположение и дружбу. Означало бы это, что у тебя слабый характер или тебя воспитали для того, чтобы подчиняться? Нет, это просто означало бы, что ты борешься за свою жизнь.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ?

Итак, что представляет собой Стокгольмский Синдром? Какие чувства, мысли и типы поведения возникают вследствие пребывания в тех четырёх предварительных условиях, о которых мы говорили выше?

Стратегии выживания, которые женщина использует для того, чтобы иметь возможность физически выживать рядом с абьюзером, представляют собой различные искажения чувствования и поведения, которые позволяют ей переносить его агрессию и не разрушиться психически слишком быстро. Так как женщина использует эти механизмы выживания день за днём, постепенно они трансформируют её личность и становятся способом её существования. Происходит настоящее промывание мозгов, которое бывает, например, у членов тоталитарных сект или у узников концлагерей. Эмоции, мысли и поведение патологически искажаются, чтобы позволить выжить в ситуации нескончаемого террора.

Эмоциональные искажения

ОНА СТАРАЕТСЯ УСИЛИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Стремление выжить заставляет женщину жадно выискивать малейший намёк на любезность, эмпатию и доброе чувство к ней в поведении абьюзера. Если нечто подобное удалось

заметить, то женщина переполняется надеждой на то, что он больше не будет подвергать её насилию. «Когда мой партнёр критикует меня не так сильно, я наполняюсь надеждой».

Женщина преувеличивает позитивные черты характера абьюзера и фокусирует на них своё внимание. Любое минимально любезное поведение с его стороны она интепретирует как черту характера, особую щедрость и благородство; это позволяет ей снизить аккумулированный уровень стресса и почувствовать благодарность, солидарность и надежду. Человеческое существо для выживания нуждается в надежде, сколько бы незначительной она не была, и если надежды нет, то женщина придумывает её: «Любое проявление любезности со стороны партнёра создаёт у меня надежду на лучшее».

С другой стороны, чем позитивнее будет видение женщиной фигуры агрессивного партнёра, тем вероятнее появление у неё положительных чувств к абьюзеру. Позитивное чувство к кому-то повышает вероятность взаимности с его стороны. Если мы кого-то сильно любим, этот человек, вероятно, тоже нас полюбит. Так залагается основа травматической связи с позитивными сторонами личности абьюзера.

ОНА ОТРИЦАЕТ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Женщина отрицает и минимизирует абьюз, отрицает собственный страх, потому что их признание парализовало бы её, а ей нужно «везти на себе семью и детей». Паника, чувство собственной психической аннигиляции оставили бы её без возможности реагировать, а она не может себе этого позволить. «Мне очень трудно думать о том, хорошо

ли я себя чувствую в отношениях; предпочитаю не думать об этом».

Также женщина отрицает гнев, так как понимает, что, заметив его, абьюзер перейдёт к репрессиям. Открытая защита может угрожать выживанию женщины. Она становится очень сабмиссивной, у неё формируется трудность в выражении гнева, она старается избегать конфликты. Женщина становится нерешительной и пассивной.

Чтобы иметь возможность отрицать негативную сторону личности абьюзера, женщина вынуждена эмоционально всё больше дистанциироваться от реальности, она отключается от неё, как во сне, и на самом деле спит или работает слишком много. У неё появляется ощущение собственной «закапсулированности» или суженного восприятия, она концентрируется только на самых непосредственных фактах и не в состоянии концентрироваться на других аспектах реальности. Она может дойти до состояния частичной или полной амнезии в том, что касается особенно насильственных эпизодов абьюза. Однако, эмоции невозможно сдерживать неопределённо долго; они прорываются как запруженная вода. Неожиданно для себя, женщина начинает испытывать двойственные чувства к партнёру, её отношение к нему становится неустойчивым и чувства очень интенсивными, она колеблется от идеализации к обесцениванию: «Мои чувства к партнёру противоречивы».

На подсознательном уровне, жертва видит абьюзера как полностью хорошего, а себя как абсолютно плохую, или наоборот. Она то любит его, то боится; с одной стороны, она отвергает человека, который подвергает её насилию и угрожает ей, с другой стороны, с целью выжить, она

развивает эмоциональную привязанность к нему в надежде, что это остановит абьюз. Эти разнонаправленные силы очень интенсивны и такая динамика отношений распространяется и на других людей. Для жертв длительного абьюза люди либо очень хорошие, либо очень плохие. Такие женщины бросаются от критики к превознесению и наоборот.

Когнитивные искажения

ОНА МЕНЯЕТ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ НА ТОЧКУ ЗРЕНИЯ АБЬЮЗЕРА

Об окружающем мире. Неосознанно жертва абьюза пытается видеть мир глазами абьюзера, чтобы смочь предугадать его желания и задобрить его, удовлетворяя его потребности. Она принимает его взгляды на политику, общество или гендерные роли. Если он активист какой-нибудь политической партии, она в конце концов становится активисткой в той же партии и фанатичкой партийной идеи. Если он сексист, она превращается в безжалостного врага независимых женщин, которые не боятся высказывать собственное мнение. Женщина, подвергающаяся насилию, изо всех сил пытается избежать идентификации с собственной гендерной группой. Она очень жёстко и критически относится к другим женщинам. Ей нравится конкурировать с ними и обесценивать их. «У меня лучше складываются отношения с мужчинами, чем с женщинами».

О самой себе. Женщина, подвергающаяся насилию, смотрит на саму себя глазами абьюзера и принимает на себя вину за абьюз. Это даёт ей ложное ощущения контроля над происходящим, так как она убеждает себя, что если она изменится и станет более покладистой, абьюз прекратится.

Жертва расходует огромное количество времени, раздумывая над тем, что она делает не так, и как можно стать лучше, чтобы абьюз прекратился. Она думает, что если бы она была лучше как человек или как женщина, то её не подвергали бы насилию: «Я плохая жена, я провоцирую его».

«Необязательно быть виктимизированным, чтобы думать, что можно контролировать неконтролируемое и случайные события». «Исследования показывают, что люди, которые воображают, что могут контролировать внешние события, лучше адаптируются к стрессу и показывают более высокую психологическую устойчивость». Часто мы наблюдаем парадокс, когда женщина обвиняет себя в провокациях по отношению к абьюзеру: «Проблема не в том, что он приходит в бешенство, а в том, что я довожу его до бешенства».

Чем меньше у жертвы реальных возможностей контролировать события и чем значительнее последствия неспособности их контролировать (то есть, чем тяжелее абьюз), тем больше вероятность того, что жертва будет обвинять в абьюзе саму себя. Самообвинение позволяет жертве не чувствовать себя жертвой, не чувствовать, что ситуация превосходит её силы, и для того, чтобы мочь эмоционально привязаться к абьюзеру.

- Она считает себя низшим существом. Льстит и возвеличивает мужское эго за счёт своего собственного. Принимает на себя роль «половичка» в отношении мужчин. Унижает и презрительно высмеивает сама себя. Ненавидит те части своей личности, которые абьюзер презирает, или с которыми она ассоциирует его гнев: «Я ненавижу в себе то, что заставляет моего партнёра критиковать меня или обижаться».
- Она считает, что должна быть совершенством, что она ничтожна и поэтому заслужила плохое обращение.

- Она считает, что недостойна любви: «Во мне есть что-то такое, что бесит моего партнёра».
- Проецирует собственное положение жертвы на абьюзера, представляет себе, будто бы он является невинной жертвой дурного влияния со стороны других людей (обычно, со стороны его матери), со стороны его «внутренних демонов» или со стороны неконтролируемых аддикций. Даёт сама себе поверхностные объяснения причин абьюза; «переводит стрелки», точно так же, как это делает абьюзер, видит причину абьюза где угодно, только не в самом абьзере. «Мой партнёр такой же как я, мы с ним жертвы ненависти со стороны других людей»; «Я знаю, что он не агрессивный, просто ему трудно себя контролировать»; «Если бы не водка, мой муж был самым прекрасным мужчиной в мире»; «Он ведёт себя так, потому что он уже давно не может найти работу».

ОНА СКРЫВАЕТ

Женщина, подвергающаяся насилию, не хочет, чтобы другие знали, как к ней относится её партнёр. Она скрывает это от мира и от себя самой. «Я постоянно извиняю и защищаю партнёра, когда говорю о нём с другими»; «Мой партнёр сделал мне нечто, о чём я предпочитаю не вспоминать»; «Перед другими я перевожу в шутку ситуации, когда мой партнёр сильно злится на меня».

Женщина систематически принимает сторону партнёра перед лицом других людей, — даже если эти другие пытаются защитить её! «Если другие пытаются вмешаться и защитить меня, когда мой партнёр ругает меня или злится на меня, я становлюсь на его сторону и против тех, кто пытается вмешаться».

ОНА УЧИТСЯ ДЕТАЛЬНО РАСПОЗНАВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ АГРЕССОРА

Женщина подробно изучает его привычки и желания, что позволяет ей максимально предугадывать возможные

вспышки агрессии. Она осторожно изучает, в чём может повлиять на «хозяина», всегда внимательна к тому, что ему нравится и что не нравится. В экстремальных случаях, она позволяет даже сексуальный абьюз над своими детьми или же ведёт себя так, как-будто ничего не знает о подобного рода насилии в семье. Мужчина — это бог, и она должна служить ему, предоставляя всё, чего только он не потребует, даже если для этого придётся пожертвовать детьми, особенно дочерями. «Защита и любовь мужа для меня важнее, чем любой вред, который он может мне причинить».

Женщина, подвергающаяся насилию, знает очень много о своём мужчине и очень мало — о себе. Она воспринимает потребности и желания агрессора как свои собственные. Если она чувствует усталость, то не обращает внимания, а продолжает работать; если он устал, то она суетится около него, как если бы он был самым усталым человеком на свете. Она отказывается удовлетворять собственные потребности, отказывается признавать собственные чувства и точку зрения. Она диссоциируется от собственного тела, чтобы не признавать боль, которую ей причиняет тюремщик. Однако, в качестве компенсации, она «соматизирует» эту боль и требует внимания к себе со стороны медицинских работников.

ОНА ДУМАЕТ, ЧТО СТРАСТНО ЛЮБИТ АГРЕССОРА

Женщина постоянно сосредоточена на абьюзере, заботится о нём, становится сабмиссивна по отношению к нему, у неё учащается сердцебиение, когда он появляется. Очень легко принять это физиологическое возбуждение и это поведение за симптомы сильных позитивных чувств к нему. «Ложная атрибуция со стороны жертвы соотносит это возбуждение с любовью, а не с паническим страхом; такое

когнитивное искажение формируется у жертв, которые не могут найти способа сбежать. Чем сильнее возбуждение, тем сильнее формирующаяся у жертвы привязанность к агрессору. Чем более гипер-насторожены жертвы абьюза в отношении проявлений любезности со стороны агрессора, тем более усиливается эта привязанность. Чем больше усилий приходится прикладывать жертве к задабриванию агрессора, тем сильнее её с ним связь». «Подобный опыт, однажды идентифицированный субъектом как любовь, становится любовью».

Был проведён эксперимент с парами, члены которых ранее не были знакомы друг с другом; в ходе этого эксперимента моделировались две ситуации первой встречи: в одном случае, это была спокойная и удобная комната, в другом случае — подвесной мост над пропастью. Члены пар, которые познакомились во второй ситуации, гораздо сильнее любовно привязались друг к другу, чем те, чьё знакомство произошло в первой ситуации. Считается, что мозг ассоциирует возбуждение от опасности (симпатическая нервная система) с возбуждением от влюблённости. Наша культура приучает нас к модели мужчины как доминирующего насильника, литературные и киногерои побеждают с помощью агрессии, а не с помощью мирного урегулирования конфликтов. Это соревнующиеся, высокомерные модели маскулинности, с сексуальностью, близкой к модели насильника. Эта перспектива подкрепляет внутреннее восприятие женщины, подвергающейся насилию, которое убеждает её в том, что то, что происходит между ней и её партнёром — это роковая и страстная любовь, и что всё дело в том, что её партнёр — «настоящий мужчина, мачо». Она же, напротив, должна быть очень женственной и позволять защищать себя: «Любовь и защита партнёра необходимы мне, чтобы

выжить». Этот тип любви *не является любовью*. Настоящая любовь предполагает свободу и равенство, а здесь один из членов пары считает себя высшим существом по отношению к другому и подчиняет себе силой другого человека. «Фокус» абьюзера в том, что он убеждает подчинённую женщину, что всё это — для её же пользы, что без руководства и господства со стороны доминирующего мужчины «рабыня» не сможет выжить. Когда промывание мозгов достигает кульминации, женщина, подвергающаяся насилию, становится полностью зависимой от абьюзера, *любовь-зависимость*, в которой она находится по отношению к нему, заставляет её лезть из кожи вон, чтобы не допустить его ухода, реального или воображаемого, даже если абьюзер обращается с женщиной, как с собакой: «Я не могу жить без него»; «Я слишком к нему привязана».

Она становится очень чувствительной к отвержению; совершает попытки суицида, чтобы привлечь его внимание, добиться его сострадания, любви или просто чтобы он не бросил её. На больничном слэнге таких суицидниц называют «таблеточницами». Эти женщины способны на всё, только бы их палач не бросил их. Конечно же, это *не любовь*.

Женщина, подвергающаяся насилию, отказывается видеть в абьюзере насильника, внушающего ей панический страх, отрицает свой собственный гнев и к тому же, она чувствует физическое возбуждение и зависимость от него. Тогда не удивительно, что ей не приходит в голову бросить его, она воображает себе, что она — единственная, кто понимает его: «Если я буду достаточно любить его, он перестанет на меня злиться».

Она убеждает себя во всём этом, потому что ей страшно потерять единственные реальные отношения, которые

доступны ей в ситуации продолжительной изоляции. Абьюз аннулировал её как личность, у неё не осталось друзей, не осталось внешних ресурсов, связей с другими людьми; её единственным контактом с внешним миром является Он; единственным фильтром восприятия реальности является то, что Он ей говорит; её единственный собеседник — Он. Поэтому остаться без Него означает остаться без единственно возможного способа существования. Во внешнем мире женщина чувствует себя никчёмной, дурой, уродливой, неуклюжей; пути назад нет, без Него она не сможет выжить: «Без моего партнёра моя жизнь бессмысленна».

Она считает, что нуждается в его любви, чтобы выжить, а общество закрепляет это убеждение, всячески показывая ей, что женщина без мужчины — или неполноценное существо, или вообще ничто. Она воспринимает разведённых женщин как объект для жалости, считает, что одиночество — это худшее из наказаний. Перед другими она разворачивает идеализированную картину своих отношений с абьюзером, рассказывает сама себе романтическую приторную историю, которую использует наподобие наркотика, чтобы заглушить боль.

Искажения в поведении

ОНА ФОРМИРУЕТ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ ОТ НАСИЛИЯ

- **Симуляция**. Она симулирует удовольствие от секса, которого не испытывает, и восхищение, которого не существует, бездарными и бестолковыми действиями мужчины. Симулирует уважение. Льстит. Скрывает истинные чувства. Применяет «женские уловки». Для безопасности жертвы очень важно, чтобы Эго абьюзера было удовлетворено.

- **Пытается завоевать его сострадание**. «Нервный срыв», обмороки, соматизации. Это примитивный способ сказать: «Не бей меня, видишь, как я плохо себя чувствую?»
- **Пытается успокоить его, прибегая к инфантильному поведению**. Доказано, что люди, склонные к насилию, успокаиваются в присутствии детей. Женщина, подвергающаяся насилию, инстинктивно начинает вести себя, как хрупкая маленькая беззащитная девочка, для того чтобы абьюзер не видел в ней врага. Она скоморошничает, улыбается и смеётся не к месту. У неё «очаровательные ужимки». Использует в речи характерные просительные или детские интонации, повышая тональность в конце фразы. Опускает глаза. Просит помощь, когда на самом деле она ей не нужна. Её вид говорит о беззащитности. Она ведёт себя как зависимый, безынициативный человек, неспособный решать и думать сам за себя и т.д. Если она не будет строить из себя ребёнка, он может почувствовать в её словах сопротивление или соперничество. Она должна доказать ему, что она не является противником, и ему нечего бояться. Она должна убедить его, что она не будет конкурировать с ним, что она не «мужичка». Женщина вживается в роль и доходит до того, что начинает видеть в абьюзере отцовскую фигуру, чувствуя себя перед ним маленькой девочкой.

ОНА СОПРОТИВЛЯЕТСЯ, ЕСЛИ ЕЁ ПЫТАЮТСЯ ОСВОБОДИТЬ

Женщина больше страшится тех, кто пытается освободить её, чем агрессора. Женщина, подвергающаяся насилию, видит агрессора как «хорошего», а тех, кто так или иначе противостоит ему, как «плохих». Её злит вмешательство других людей, которые пытаются освободить её. Она критикует и насмехается над феминистками, говоря, что те ненавидят мужчин и завидуют мужскому превосходству над женщинами.

В случае длительного пребывания в заложниках и в случаях женщин, подвергающихся насилию, освобождение или отделение от агрессора производят в психике жертвы

парадоксальную смесь благодарности и страха. Для жертвы психологически трудно покинуть похитителя. Бывшие заложники посещают похитителей в тюрьме, забирают заявления из полиции и даже оплачивают адвокатскую защиту этих преступников. Они минимизируют причинённый им вред и отказываются сотрудничать с правосудием.

80% оправдательных приговоров в судебных разбирательствах по домашнему насилию выносится потому, что жертвы не являются в суд или забирают заявление.

Маргарита Ретуэрто

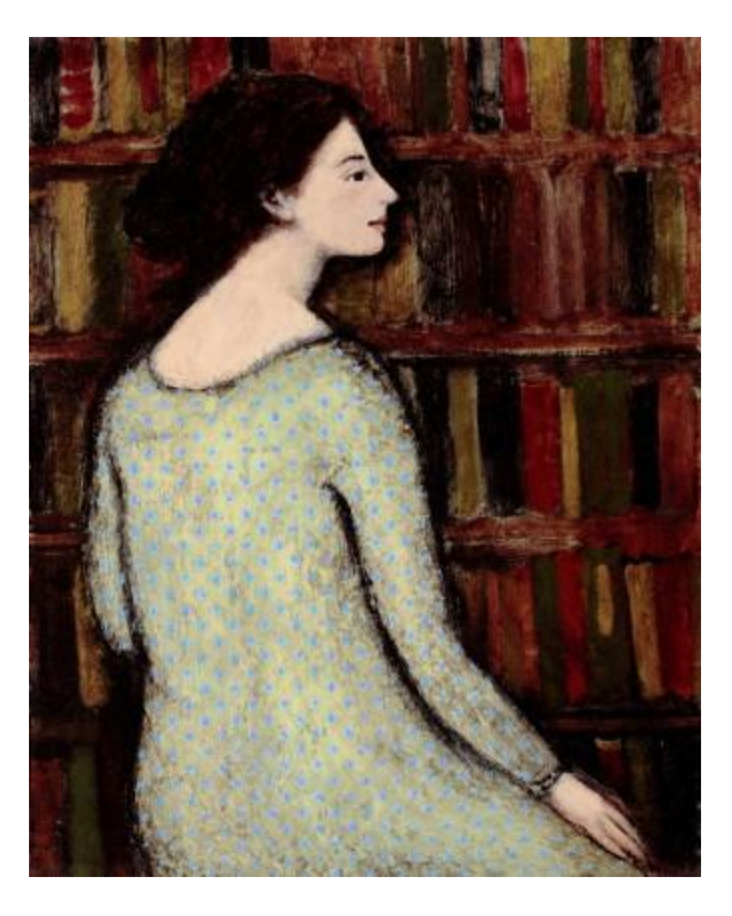
Циклическая динамика абьюза держит женщину в колесе отчаянной игры. Её импульсы амбивалентны: с одной стороны, она хочет избавиться от партнёра, который подвергает её насилию и угрожает ей, но с другой стороны, она хочет быть с ним — такова кульминационная гримаса травматической связи. В основе такого поведения лежит дисбаланс власти: изолированная от мира женщина чувствует свою полную зависимость от мужчины, невысоко оценивает себя и дезориентирована по причине прерывистого характера абьюза.

Женщина, подвергающаяся насилию, думает, что агрессор может вновь «похитить» её. Она испытывает страх даже перед собственными «предательскими» мыслями, похититель представляется ей всемогущим, она глубоко благодарна ему за то, что он не убил её. Жертва хранит верность абьюзеру в течение долгого времени. Она знает, что если тот опять поймает её и обвинит в предательстве, наказание будет гораздо более страшным, чем весь предыдущий абьюз. Он ведь грозился, что найдёт её, если она его бросит, и убьёт её и/или детей. Она знает, что он способен на это, и поэтому хранит ему верность, предвидя

его возвращение. Стресс заставляет женщину терять перспективу в том, что касается реально возможных событий и страх парализует её; кроме того, она знает, что если попытается обвинить его перед полицией или сбежать, она превратит ситуацию переносимого насилия в ситуацию смертельной опасности.

чебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Стокгольмский синдром женщин, подвергающихся насилию, часть 3

Консуэло Барэа



- **Перевод:** *Татьяна Керим-Заде*

- **Источник:** *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Стокгольмский синдром»*

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Стокгольмский синдром женщин, подвергающихся насилию, часть 2*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Угрожают ли мужчины выживанию женщин?*

Если абьюз достаточно тяжёлый и продолжительный, то он может привести к серьёзным изменениям в личности жертвы. Черты характера могут изменяться не только в детстве и подростковом возрасте, но и у взрослого человека. Если абьюз продолжается годы, женщина

может стать неуверенной, эмоционально неустойчивой, раздражительной и подверженной быстрой смене настроения.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЗАЛОЖНИКА

Если абьюз достаточно тяжёлый и продолжительный, то он может привести к серьёзным изменениям в личности жертвы. Черты характера могут изменяться не только в детстве и подростковом возрасте, но и у взрослого человека. Если абьюз продолжается годы, женщина может стать неуверенной, эмоционально неустойчивой, раздражительной и подверженной быстрой смене настроения.

- **Она становится хамелеоном**. «У меня несколько личностей, которые проявляются в зависимости от того, в чьём обществе я нахожусь».
- **У неё появляются сложности в отношениях с людьми**. «Как только я знакомлюсь с кем-то близко, обязательно случается что-то неприятное».
- **Она старается сделать так, чтобы люди любили её**, очень сильно переживает из-за отвержения. «Я не могу вынести даже подозрения, что кто-то отвергнет меня тем или иным образом».
- У неё могут появиться **неконтролируемые** саморазрушительные импульсы (транжирит деньги, компульсивное обжорство, аддикции). Она может наносить себе ранения, совершать попытки самоубийства.

Наиболее негативными и тяжёлыми последствиями Стокгольмского Синдрома в долгосрочной перспективе являются:

- **Генерализация**. «Продолжительная экспозиция влиянию четырёх условий, ведущих к развитию Стокгольмского Синдрома,

приводит к тому, что жертва распространяет динамику отношений жертва/абьюзер на все свои отношения с людьми». Животное, которое научилось реагировать определённым образом на определённый стимул, будет так же реагировать на похожие стимулы.

Женщина, в течение долгого времени подвергавшаяся насилию, будет проявлять тендецию относиться к мужчинам так же, как к абьюзеру, то есть, только потому, что они мужчины, она будет обращаться к ним, как к высшим существам, и будет ожидать с их стороны эксплуататорского отношения, подобное тому, которое было у абьюзера. Женщина не сможет ограничивать мужчин в их запросах и будет чувствовать себя ответственной за то, чтобы отношения развивались удовлетворительно, даже если для этого у неё потребуют аннулировать себя как личность и полностью подчиниться. Женщина считает, что любовь — это травматическая связь с насилием, и в новых отношениях она постарается воспроизвести прежнюю атмосферу интенсивных чувств, которые внушал ей абьюзер».

- **Потеря собственной идентичности**. Женщина может воспринимать сама себя только через призму мнения о ней абьюзера.
  - Она не знает, кто она, и чего она хочет. Она не может вообразить собственное будущее. «Когда кто-то спрашивает меня о моих чувствах по тому или иному поводу, я не знаю, что сказать».
  - Она дезориентирована. Чувствует, что неспособна принимать решения. Она видит себя как менее ценную, менее способную, чем другие, и думает, что она виновата в проблемах своего тюремщика. Она чувствует себя беззащитной и беспомощной. «Я не могу что-то решать».
  - Она боится потерять ту единственную идентичность, которая у неё осталась: восприятие своего «Я» таким, каким его видит абьюзер. «Без него я просто не знала бы, кто я такая».
  - Она боится, что он её бросит, что она останется одна, что она не сможет прожить без агрессора, что без него она никто, что она будет чувствовать себя опустошённой и т.д.

Женщина, подвергающаяся насилию, учится осуществлять насилие. Подвергнутый насилию учится

подвергать насилию, жертва превращается в палача. Женщина, подвергавшаяся насилию в течение долгого времени, учится канализировать свой гнев, который должен был бы обратиться против абьюзера, и направляет его против самой себя или против тех, кого она считает более низкостатусными, чем абьюзер (другие женщины, дети). Она пытается контролировать других женщин и детей, чтобы те не сердили абьюзера. Таким образом, цикл насилия воспроизводит сам себя. Так же, как практически невероятно то, что женщина, подвергающаяся насилию, будет применять насилие в отношении абьюзера, высока вероятность того, что после продолжительной виктимизации она будет психологически и физически дискриминировать и притеснять детей, особенно девочек, а также других женщин, которых она считает второсортными существами. Её гнев канализирован неверно и у неё возникают трудности с контролем за яростью, постоянная озлобленность и т.д.

ОБЩЕСТВО И СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ

Общественность обычно совершенно неверно представляет себе, что думают люди, оказавшиеся в положении заложников. Точно так же со стороны редко кто понимает ту ситуацию, в которой живёт женщина, подвергающаяся насилию, равно как и мотивы, по которым она продолжает свою связь с абьюзером. Юристы и медицинские работники также не имеют профессиональной подготовки в том, что касается Стокгольмского Синдрома; их ожидания в отношении поведения женщины-жертвы абьюза в целом довольно нереалистичны.

Со стороны общества от женщины, подвергающейся насилию, ожидается, что:

- Она думает, что ни у кого нет права угрожать или подвергать насилию другого человека.
- Она зла на абьюзера.
- Она понимает, что абьюзер равнодушен к её страданиям.
- Она сбежит сразу же, как только ей предоставится возможность.
- Ей безразлично благосостояние абьюзера, его жизнь или смерть.
- Она видит полицейских как «хороших», а своего партнёра как «плохого».
- Она противостоит идеологии абьюзера.
- Она хочет самого жёсткого наказания для абьюзера.
- Она не будет хранить верность абьюзеру, после того как её освободят.
- После освобождения она будет чувствовать себя уверенно.

Но в реальности:

- Она испытывает благодарность по отношению к своему тюремщику.
- Ей трудно злиться на абьюзера.
- Она воспринимает абьюзера как любезного человека.
- Для неё «открытая дверь не означает, что «дверь открыта».
- Она не предпримет попытки к бегству, если это будет означать опасность для жизни абьюзера.
- Она видит своего тюремщика как «хорошего парня», который защищает её, а полицейских как «плохих», которые пытаются убить её и абьюзера.
- Она симпатизирует идеологии абьюзера.
- Она может отказаться от дачи обвинительных показаний. Она прощает его и даже помогает ему.
- Она продолжает хранить верность абьюзеру после своего освобождения, не решается нарушить эту верность, так как ожидает наказания за подобное поведение.
- После освобождения она не чувствует себя уверенно. Боится, что он вновь поймает её.

Различная в реакции общественности на кризисные ситуации с захватом заложников и на домашнее насилие. Сексизм, господствующий в обществе, приводит к тому, что захват заложников по экономическим или политическим

мотивам трактуется совершенно иначе, чем захват заложниц в процессе гендерного насилия.

Заложник по экономическим и политическим мотивам…

- Обычно мужчина. Общество отрицательно оценивает пассивность, вежливость или уважительное обращение с людьми среди мужчин, поэтому высоко оценивает готовность заложников-мужчин напасть на своих похитителей в целях самозащиты.
- Страдает от прямого и открытого насилия, а не от насилия, начинающегося постепенно и незаметно.
- Подвергается короткому периоду виктимизации: дни, недели или месяцы.
- Обычно не попадает в положение, когда похититель проявляет желание соревноваться с ним лично, разрушать его самооценку. Цель похитителя — политическая или экономическая выгода.
- Получает сочувствие и симпатию со стороны властей и средств массовой информации, которые проявляют понимание того факта, что заложник не контролирует ситуацию.
- Не проводит переговоры по своему освобождению. Это делают другие люди. Многих заложников освобождают или выкупают правительства их стран.
- Не должен доказывать, что он не спровоцировал похищение, для того чтобы другие начали переговоры по его освобождению.
- Убив похитителя, считается героем.
- Чувствует, что похитители, даже будучи в тюрьме, могут вновь похитить их. Но такое случается редко. Правительства стран пытаются поймать и арестовать похитителей.
- Знает, что правительство и его семья считает его героем. Если заложник умирает, на его похороны приходят политики, а семья получает компенсацию.

Заложница в домашнем насилии…

- Обычно женщина. Общество положительно оценивает женскую пассивность, вежливость и уважительное обращение с другими людьми.

- Подвергается медленному и невидимому циклу насилия. Она привыкает и адаптируется к насилию. Агрессия не замечается до тех пор, пока она не станет крайне жестокой.
- Подвергается продолжительной виктимизации, которая может длиться десятками лет.
- Подвергается промыванию мозгов со стороны абьюзера, который пытается убедить её, что она ничего не стоит и ни на что неспособна, одновременно представляя самого себя как особо совершенного и умного человека.
- Подвергается обвинению со стороны общества в том, что она сама желает продолжать жить с абьюзером: «Если она не уходит, то это только потому, что ей так лучше».
- Должна сама договариваться с абьюзером и искать безопасный способ сбежать: ей никто в этом не помогает.
- Не получит помощи извне, если не сможет доказать, что её жизнь находится в опасности. Она должна доказать, что не лжёт, что она не сумасшедшая и что она не вела себя агрессивно по отношению к абьюзеру.
- Если только она и/или её дети не умирают, абьюзера редко наказывают, даже если абьюз продолжался десятилетиями.
- В случае, если она убьёт абьюзера, в 80% случаев её признают виновной, и она будет отбывать наказание в тюрьме.
- Справедливо боится того, что абьюзер вернётся и убьёт её. Обычно так и случается.
- Знает, что выражение «женщина, подвергающаяся насилию» является социальной стигмой. Никто не получит компенсацию, если она умрёт от рук абьюзера, а на её похоронах не будут присутствовать политические деятели.

Основные причины, по которым женщины, подвергшиеся насилию, отказываются от обвинительных показаний

- **Из-за страха репрессий со стороны обвиняемого**. Обычно абьюзеры угрожают женщинам убийством на тот случай, если они заявят в полицию, и во многих случаях эти угрозы выполняются.
- **Из-за встречного обвинения**. Абьюзер заявляет, что подвергался психологическому насилию со стороны женщины, что она сошла с

ума, что она лжёт, что она страдает аддикциями, что она изменяет ему и т.д. Суд над абьюзером иной раз превращается в суд над жертвой абьюза.

- **Из-за частого отсутствия физических следов насилия**. Некоторые способы насилия не оставляют явных физических следов, например, попытки удушения, угрозы, унижения и т.д. Когда нет физических увечий, свидетелей насилия, ни других улик абьюза, становится очень трудно поддерживать обвинение в суде.
- **Из-за незнания законов и страха перед процедурой судопроизводства**. Так как женщины не получают должной информации и подготовки перед судом со стороны прокуратуры, они думают, что они сделают всё неправильно, и что из-за этого агрессора оправдают.
- **Из-за Стокгольмского Синдрома женщин, подвергающихся насилию**. Женщины отрицают агрессию и забирают поданные заявления. В этих случаях, женщина не заявляет о совершённом против неё преступлении, а подаёт заявление на развод, пытаясь таким образом предупредить и проучить мужа, в надежде, что тот наконец прекратит своё агрессивное поведение.
- **Из-за влияния социального сексизма**, который оказывает давление на женщину с той целью, чтобы она простила абьюзера, базируясь на ложных ценностях. Семья в системе этих ценностей воспринимается как высшее благо, которое необходимо сохранять, так как разрыв отношений воспринимается как личный провал и позор. Патриархатная культура предписывает женщине ставить семью выше собственных потребностей, которые маркируются как эгоистичные. Ценность личной сферы оценивается сходным образом: смирение перед агрессией оправдывается, так как таким образом женщина сохраняет приватность семейной жизни. Вмешательство социума предполагает придание гласности принуждение, осуществляемое в частной сфере, к которой принадлежит семейная жизнь, и куда государство якобы не имеет право вмешиваться («Домашнее насилие: доклад о насилии над женщинами в Испании» Инес Альберди и Наталия Матас, Коллекция «Социальные исследования», номер 10, Ла-Кайша)
- **Женщины из обеспеченных семей и женщины среднего класса** подают на развод, но не подают в суд за насилие и абьюз. Они знают, что в случае развода их семейное и материальное

положение может улучшиться, если не идти на конфликт с супругом.
Кроме того, нет недостатка в адвокатах, которые из-за нехватки опыта, знаний уголовного права и из-за страха перед трудным и жёстким судебным процессом советуют своим клиенткам соглашаться на гражданские разбирательства.

На самом деле нет ничего необычного в том, что женщины забирают обвинительные заявления из полиции и судов.

ФИНАЛЬНАЯ ФАЗА ВИКТИМИЗАЦИИ ЖЕНЩИНЫ

Если процесс насилия не прервать, и женщина будет продолжать подвергаться ему, то в конце концов для неё исчезает возможность вернуться из этого однажды начавшегося жуткого путешествия. Женщина может прийти к заключительной фазе виктимизации:

- **Стокгольмский Синдром**. Адаптация женщины к насилию и воспроизводство цикла на ней самой или на её детях. Даже если женщина подавала заявления в полицию и суд, это ни к чему не привело, и женщина перестала сопротивляться.
    - В докладе известного судебного медэксперта и специалиста по гендерному насилию Мигеля Лоренте отмечается, что девять из десяти случаев домашнего насилия остаются неизвестными полиции, а те случаи, о которых становится известно, не доходят до суда: «60% заявлений никогда не рассматриваются в суде по разным причинам: из-за недостаточности улик, дефекта формы в заявлениях, отказ от рассмотрения судом, или, в большинстве случаев, потому что женщина забирает заявление. Только 19% из заявлений, поданных в полицию, доходит до стадии предварительного судебного расследования по мотивам увечий».
    - «Когда женщина решается в первый раз подать заявление в полицию или суд, в среднем она находится в ситуации домашнего насилия уже семь лет» (данные испанского Министерства Внутренних Дел).

- «Феномен айсберга». На практике полиции становятся известными от 5% до 10% случаев домашнего насилия (данные Испанского Института Женщины).

- **Физическая смерть женщины и тяжёлые необратимые увечья: фемицид**. Статистика убитых в процессе домашнего насилия обманчива: «Женщины, которые умирают в результате избиений, ножевых ранений или ранений из огнестрельного оружия, но которым удалось выжить в течение одного дня в медицинском центре, не засчитываются как жертвы домашнего насилия. В качестве причины смерти официально указывается остановка сердца, остановка дыхания, внутреннее кровотечение и т.д. То же самое происходит с женщинами, которые умирают в результате отказа внутренних органов из-за хронических побоев. А кто считает самоубийства женщин на почве домашнего насилия? Кто из журналистов взялся расследовать, сколько женщин находятся в психиатрических клиниках вследствие насилия, которому их подвергали «партнёры»?» (Бегония Маруган, член Открытого Общества Социологии)

Согласно Испанской Феминистской Сети, на 29 ноября 2003 года статистика женщин, убитый за 2003 год в ходе гендерного насилия, указывала на 88 жертв:
Домашнее насилие – 75
Изнасилование со смертельным исходом – 4
Проституция/торговля женщинами – 5
Другое (официально незарегистрированные гетеросексуальные отношения – 4
Невыясненные обстоятельства, незасчитанные как фемицид – 10

Если мы будем обращать внимание только на домашнее насилие, то уже этим самым цифры убитых в ходе гендерного насилия женщин оказываются фальсифицированными. Цифры, приведённые в таблице выше даны на основе определения гендерного насилия, принятого ООН.

- **Суицид**. Доведение женщины до физической смерти партнёром. Если бы цифры женских самоубийств на почве домашнего насилия учитывались как фемицид, смертельная статистика увеличилась бы во много раз.
- **Психическое умирание** с тяжёлыми необратимыми психологическими изменениями (помещение женщины в психиатрическую лечебницу или массивная медикализация психофармацевтическими средствами).
- **Убийство**. Женщина убивает агрессора в процессе самозащиты.

ЖЕНЩИНЫ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ НАСИЛИЕ

Миф о «синдроме мужа, подвергающегося насилию». В последнее время, как только речь в публичном пространстве заходит о гендерном насилии — на радио, на лекции, на каких-нибудь курсах, — всегда появляется кто-то, кого сильно интересуют мужчины, подвергающиеся насилию. Эти доброхоты утверждают, что мужчин, которые подвергаются насилию, практически столько же, сколько и женщин, и что, с другой стороны, женщины обыкновенно прибегают к психологическому насилию. Давайте проясним, откуда берёт своё начало миф о мужчине, над которым осуществляет насилие женщина, и что на самом деле происходит с тем насилием, которое практикуют женщины.

Джек Стрэтон, профессор Портландского университета, участвует в работе сайта «Европейские мужчины профеминисты» (www.europrofem.org). Я горячо рекомендую этот сайт, так как он даёт надежду, публикуя предложения по новой маскулинности.

Стрэтон объясняет, что гуманитарное и научное рвение мужского лобби настолько ожесточённое, что они пытаются добиться, чтобы часть средств, которые выделяются на

помощь женщинам, подвергающимся насилию, были направлены на создание приютов, социальных служб и социального жилья для мужчин, якобы подвергающихся насилию со стороны женщин. С другой стороны, они вкладывают время и деньги в псевдонаучные исследования, с помощью которых пытаются доказать, что уровень насилия среди мужчин и женщин одинаково высок. Самая мстительная атака на безопасность женщин — это миф о том, что женщины подвергают мужчин насилию так же часто, как мужчины подвергают насилию женщин.

В 1980 и 1985 году Штраус, Джиллис и Штайнмец опубликовали в США несколько исследований о супружеских конфликтах, по результатам которых уровень насилия среди женщин и мужчин оказался практически одинаковым. В качестве доказательств были представлены результаты «Шкалы тактик, применяемых в конфликтах», якобы первого психометрического инструмента, способного измерять физическое и психическое насилие между мужчиной и женщиной.

Серьёзные, широко признанные учёные с твёрдой репутацией, такие как Эмерсон, Рассел Добаш и Эдвард Гондолф, как женщины, так и мужчины (чтобы не было обвинений в гендерных предрассудках) указали на псевдонаучность работ Штрауса, на то, что эти «находки» и выводы являются противоречивыми, несостоятельными и взятыми с потолка.

Штраус представляет в своём исследовании шкалу вопросов, которые не различают между намерением и результатом реального действия. Он приравнивает женщину, оттолкнувшую мужа в целях самозащиты, к мужчине, скинувшему эту женщину с лестницы. Этикетирует как «осуществляющую насилие» мать, которая

защищает дочь от сексуальных посягательств со стороны отца. Комбинирует такие категории как «бить» и «попытаться ударить», хотя между этими категориями есть существенная разница. Так как в своей работе он изучает материал только одно года сожительства, то он приравнивает пощёчину от женщины к пятнадцати годам домашнего насилия над ней со стороны мужчины. Даже Штайнмец говорит о том, что «Шкала тактик…» игнорирует разницу между пощёчиной, которая может болеть, и ударом кулаком, который приводит к увечью.

Штраус интервьюировал только одного из членов супружеской пары. Другие исследования, в которых интервьюировали обоих членов пары, пришли к заключению, что рассказы о насилии в семье не совпадали.

Также Штраус исключил из своего исследования эпизоды насилия, которые случились после развода или разрыва отношений; хотя на долю именно этих эпизодов приходится до 75.9% от общего числа агрессий, и в 93.3% случаев агрессором бывает мужчина, по данным Министерства Юстиции США.

Исследование Штрауса основывалось на том, что ему рассказывали те, кто принимал в нём участие, игнорируя доказанный факт того, что мужчины, которые практикуют домашнее насилие, отрицают или минимизируют его в 50% случаев.

Мужчины, которые систематически запугивают и терроризируют жён, вряд ли согласятся принять участие в подобного рода исследовании, а женщины, которых систематически избивают, скорее всего почувствуют панику при мысли о том, что муж узнает, что она отвечала на подобные вопросы.

Наконец, «Шкалы тактик…» не включают сексуальную агрессию в исследуемые типы агрессивного поведения, хотя есть огромное количество женщин, которых мужья не только избивают, но и насилуют. Если статистику Штрауса исправить по вышеназванным параметрам, получится соотношение 16:1 агрессивного поведения среди мужчин и женщин. Согласно данным полиции и системы судопроизводства, от 90% до 95% агрессивных эпизодов в семьях приходится на насилие мужчины над женщиной.

Штраус утверждает, что женщины чаще пишут заявление против своих мужей, поэтому его исследование может не быть «объективным». Но анализ Шварца доказал, что именно мужья, жёны которых применяют насилие, пишут заявления чаще, чем женщины, подвергающиеся насилию со стороны мужей.

В любом случае, все опросы на тему криминальной виктимизации, которые осуществляются среди населения посредством случайной выборки, объективны и показывают сходные результаты в США, Канаде и Великобритании.

Как остановить насилие против мужчин

- 87% убийств в США приходится на убийства мужчин мужчинами
- Мужчины убивают мужчин (и женщин, и детей) в Ираке, Боснии, Сальвадоре, Руанде…
- Мужчины, которых волнует проблема насилия против мужчин, должны указать на их настоящего врага: самих себя.

Конечно, мужчины, действительно подвергающиеся абьюзу со стороны своих жён (4%) достойны сочувствия, но более логично и разумно сфокусировать наше внимание и наши усилия на огромной проблеме мужского насилия против женщин (96% случаев домашнего насилия).

Очевидно, что исследования о домашнем насилии дают разные результаты в зависимости от применяемого метода, и похоже, что псевдоучёные выбирают те методы, которые наиболее полно соответствуют их идеологии. Есть исследователи, которые обращают внимание только на конкретные эпизоды насилия, игнорируя их контекст, предыдущую историю, социальную, политическую и экономическую среду, и в особенности тот факт, что у мужчин обычно больше власти, чем у женщин, как в общественной, так и в частной сферах. Если исследование не учитывает эти факторы, то оно наносит ущерб науке, обществу и правам человека жертв домашнего насилия, маскируя проблему и пропагандируя патриархатную идеологию.

Когда агрессоры — женщины. Хотя мужчина и женщина могут подраться между собой, женщина неизбежно получит больший физический ущерб. Кроме того, женщины, подвергающиеся насилию, больше страдают от эмоциональных и психологических травм, чем мужчины.

Каковы же отличия мужского и женского абьюзов? Согласно заключениям Дейла Бегшоу и Донны Чан (Южноавстралийский Университет), опыт мужчин-жертв домашнего насилия отличается от опыта женщин, подвергающихся насилию в семье. Мужчины…

- Свидетельствуют, что они не жили в состоянии страха перед женщиной, которая применила к ним агрессию.
- Не имели прошлого опыта насилия.
- Редко подвергались насилию после разрыва отношений (в единственном зафиксированном случае, интенсивность насильственного эпизода была гораздо ниже, чем та, которую показывают мужчины в насилии против женщин).

- Не чувствовали себя запуганными, не боялись, но скорее испытывали ярость по отношению к насилию со стороны женщины.

Хотя есть доказательства того, что как мужчины, так и женщины могут вести себя агрессивно в отношениях, происхождение и последствия насилия против женщин и против мужчин совершенно различны:

1. Насилие, осуществляемое мужчинами, гораздо более жестокое.
2. Вероятность того, что женщина будет убита мужчиной, с которым она поддерживала или поддерживает интимные отношения, гораздо больше, чем убийство мужчины женщиной.
3. Большинство убийств мужчин совершают другие мужчины, в общественных местах и практически всегда под предлогом алкогольного опьянения.
4. Основные причины, по которым мужчины убивают женщин, — это разрыв отношений со стороны женщины или ревность мужчины. Однако, женщины, которые убивают партнёров, имеют в 70% случаев историю домашнего насилия со стороны этих мужчин. Половина убийств мужей жёнами происходят в ситуации, когда женщина вынуждена реагировать на конкретную угрозу агрессии со стороны мужчины.
5. Психологическое насилие мужчины над женщиной представляет собой контроль, унижение и доминирование посредством запугивания, внушения страха.
6. Психологическое насилие женщины над мужчиной представляет собой выражение фрустрации как реакции на зависимость, стресс или отказ занимать подчинённое положение в паре.
7. Анализ данных об убийствах показывает, что женщины используют насилие во-первых, в качестве самозащиты, во- вторых, как ответ на годы брутальной виктимизации. Кроме того, для женщины вероятность получить увечья в шесть раз выше, чем для мужчины.

Когда женщины убивают. Программа штата Иллинойс «Проект Милосердие» посвящён деятельности по освобождению из тюрьмы женщин, которые убили или

нанесли увечья своим партнёрам-абьюзерам. На своём сайте, кроме других данных, проект предоставляет сведения о женщинах, которые убили партнёров-абьюзеров, и анализирует различные возможные способы защиты этих женщин.

Данные о женщинах, которые убили абьюзеров

- **90% женщин**, которые находятся в тюрьме за убийство мужчины, подвергались насилию со стороны этого мужчины.
- **Средний срок** тюремного заключения (Мичиган) для мужчин, убивших партнёршу-женщину, составляет от 2 до 6 лет. Средний срок тюремного заключения для женщин, убивших партнёра-мужчину, составляет от 15 до 17 лет.
- **Прокуроры** и судьи показали свою безграмотность в теме домашнего насилия, когда на судах вменяли женщинам в вину то, что они не покинули своего партнёра-абьюзера. В среднем, женщина, подвергающаяся насилию, которой удаётся в конце концов разорвать отношения с абьюзером, делает от пяти до семи попыток уйти, только лишь уйти; но это совершенно не так легко сделать, как это утверждает прокуратура. Травматическая связь с абьюзером может быть не единственной причиной, по которой женщина не может покинуть его. Женщина просто может быть убеждена — и совершенно обоснованно — что если она попытается уйти от абьюзера, он нанесёт ей физические увечья или убьёт.
- **Согласно** словам сэра Уильяма Блэкстоуна, когда муж убивает жену, это всё равно, что убить чужака; когда жена убивает мужа, то это всё равно, что предать монарха.

Теории о стратегии защиты женщин: смягчающие обстоятельства или оправдание

- **Пытаться найти смягчающие обстоятельства** для поступка, совершённого женщиной, значит признавать, что то, что она сделала, — это преступление, но что в её ситуации существуют особые факторы, которые делают совершённое ею убийство как бы менее криминальным, например, сумасшествие или снижение интеллектуальных возможностей.

- **Защищать женщину** означает показать, что её действия никоим образом не является преступлением, а были полностью оправданы обстоятельствами и имели целью предотвратить большее зло.

Анджела Браун (Browne) автор работы «*Агрессия и убийство в семье: когда женщина, подвергающаяся насилию, убивает*», объясняет, что не существует противоречия между выученной беспомощностью и тем фактом, что женщина, подвергающаяся насилию, может убить абьюзера. Дело в том, что женщина отказывается от защитных механизмов, характерных для Стокгольмского Синдрома, когда думает, что в следующем по нарастающей шкале эпизоде насилия выжить для неё будет невозможно, или что абьюзер убьёт детей. Несмотря на зависимость от абьюзера, иногда желание сохранить жизнь себе или детям становится сильнее, и женщина активно защищается. Выученная беспомощность не является уменьшением интеллектуальных способностей, ни каким-то видом сумасшествия; это средство выживания, когда сбежать из ситуации насилия невозможно.

Существует миф о том, что многие женщины убивают своих абьюзеров, когда те спят. На самом деле, 70% убийств мужчин — абьюзеров женщинами происходит в ходе прямой конфронтации. Таким образом, это можно считать самозащитой со стороны женщин.

Некоторым может показаться, что если женщина убивает абьюзера, когда тот спит, то в этом случае речь не может идти о самозащите с её стороны. Так ли это? — Согласно закону, женщина не может защищать себя с помощью какого-либо типа оружия или другого средства до тех пор, пока абьюзер не изобьёт её *достаточно сильно*, чтобы всем стало ясно, что существовала непосредственная угроза жизни женщины или угроза нанесения ей тяжких телесных

повреждений. Но когда такой момент наступит, женщина будет совершенно не в состоянии себя защитить. Традиционные правила самозащиты были созданы мужчинами для мужчин, и предполагается, что враждующие стороны обладают сходными размерами тела и силой. Случай, когда женщина убивает абьюзера, когда тот спит, также должен считаться самозащитой, если женщина действует, руководствуясь искренним и рациональным убеждением в том, что он попытается убить её, когда проснётся, и предполагая, что у неё не хватит сил защитить себя.

Едва заметные жесты, которые могут ничего не означать для постороннего, могут ясно дать понять женщине, подвергающейся насилию, что для неё риск велик и неминуем. Абьюзеры часто хватаются за предметы, которые могут не считаться оружием, способным привести к смерти (кастеты, ключи, книги, бутылки, горячая еда и т.д.), однако, в руках взрослого физически сильного человека могут представлять серьёзную угрозу, как это было доказано в ходе расследований, и как это можно заключить, просто следуя здравому смыслу.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Угрожают ли мужчины выживанию женщин?

Консуэло Барэа



- **Перевод:** *Татьяна Керим-Заде*

- **Источник:** *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Гендерное насилие»*

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Стокгольмский синдром женщин, подвергающихся насилию, часть 3*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Социальный Стокгольмский Синдром (ССС) женщин, часть 1*

Ты прошла через этапы личного восстановления, во время которых ты чувствовала себя каждый раз всё более уверенной и в безопасности, ты восстановилась психологически и начала быть матерью-лидером для твоих детей.Ты преодолела множество препятствий и

выжила; однако твой путь на этом не заканчивается. Ты смогла выйти из личного и семейного лабиринта домашнего насилия и начала смотреть на жизнь другими глазами — и тогда ты открываешь для себя, что твоя проблема не уникальна, что это проблема миллионов женщин.

Ты прошла через этапы личного восстановления, во время которых ты чувствовала себя каждый раз всё более уверенной и в безопасности, ты восстановилась психологически и начала быть матерью-лидером для твоих детей. Возможно, ты всё ещё вовлечена в долгое и сложное гражданское или уголовное разбирательство. Ты преодолела множество препятствий и выжила; однако твой путь на этом не заканчивается. Ты смогла выйти из личного и семейного лабиринта домашнего насилия и начала смотреть на жизнь другими глазами — и тогда ты открываешь для себя, что твоя проблема не уникальна, что это проблема миллионов женщин.

Ты смотришь на мир и видишь лабиринт гораздо больших размеров: гендерное насилие, которому подвергаются женщины во всех странах и культурах, и которое проявляется в многочисленных формах.

В этой главе мы рассмотрим следующие темы:

- Эволюция гендерных политик
- Доклад о развитии человечества в гендерном контексте
- Что такое «гендерное насилие»?

ЭВОЛЮЦИЯ ГЕНДЕРНЫХ ПОЛИТИК

Наша цивилизация сильно продвинулась на технологическом и научном уровнях, но мало — в том, что касается человеческих ценностей. Насилие против

женщин — это проблема фундаментальных прав человека, и в этом смысле человечество ещё находится на доисторическом уровне.

В настоящее время отношение к этой основной общественной проблеме радикально изменилось. Мужчина и женщина, две составляющие человеческой пары, начинают признавать друг друга как равных в правах. Эти перемены начали сами женщины, и за ними начинают следовать, неохотно и огрызаясь, некоторые мужчины; это — перемена в сознании на глобальном уровне, которая распространяется, подобно масляному пятну на водяной поверхности. У этой перемены ещё нет соответствия на уровне реальных изменений в жизни, но исторический переход подобного масштаба не может осуществиться только за одно поколение. Речь идёт об эволюции, а не о революции; это не означает, что вот сейчас женщина займёт место мужчины, но это означает, что и женщины, и мужчины перейдут на новый уровень эволютивного развития. Новая модель человека не будет маскулинной (на самом деле, мы пока не знаем, какой она будет), но если мы не определим её сейчас, на карту будет поставлено наше выживание как вида.

Вызов, который бросает человечеству насилие, особенно, насилие мужчин по отношению к женщинам, это больший вызов человечеству, чем космический полёт на Марс или победа над раком. *Если мы излечим эту историческую пандемию, мы поднимемся на категорию истинно человеческого в эволюции* и оставим позади примитивного Homo sapiens, в котором так много от «Homo», и так мало от «Sapiens».

Во многих странах законодательство было изменено соответствующим образом, и существует система помощи жертвам гендерного насилия, но, несмотря на это, во всех

странах мира присутствуют такие эндемические формы дискриминация женщин, как домашнее насилие, сексуальная агрессия или «отсутствие присутствия» женщин на ответственных постах в политических и экономических структурах власти.

Страны, так же, как и отдельные люди, проходят через несколько этапов в своём процессе осознания того, что касается политической повестки о гендерном насилии:

Страны, которые поощряют гендерное насилие. В этих странах насилие против женщин разрешено и даже поощряется законами. Законодательная система бездействует перед лицом «культурных» или «религиозных» проявлений, и насилие против женщин считают не преступлением, а традицией, которую необходимо поддерживать: побитие камнями, паранджа, женское обрезание, отказ женщинам в медицинском обслуживании и в доступе к образованию, насилие в браке, разрешённое под эвфемизмом «воспитания жены» и т.д. Единственное, что ставится под вопрос, — это степень жестокости насилия, которая может быть признана приемлемой.

В 1890 году в Испании ответственность за изнасилования ложилась на жертву, она признавалась виновной в совершении действий, «провоцирующих страстные движения в душе мужчины» (цитата из приговора Верховного Суда).

До 1975 года только крайняя жестокость в физическом насилии против женщины считалась неприемлемой, а за мужем признавалось право «воспитывать жену», эвфемизм, за которым скрывалось насилие.

Доклад Омбудсмена, журнал «Женщина и Здоровье»

Обычно сами женщины, организуясь в ассоциации и неправительственные организации, начинают тайно оказывать содействие жертвам гендерного насилия и бороться за свои права. Большинство неправительственных организаций, которые работают в сфере репродуктивного здоровья и помощи женщинам-беженкам и иммигранткам, также включают в свои цели искоренение насилия в отношении женщин.

Страны, которые отрицают проблему

- В этих странах происходят законодательные изменения на начальном уровне: исчезают законы, рекомендующие или оправдывающие насилие против женщин, но само это явление юридически не признаётся, поэтому специальных законов, направленных против него, не существует.
- Нет статистики смертельных случаев домашнего насилия.
- Государственные структуры не оказывают помощь жертвам гендерного насилия.
- В политическом дискурсе и средствах массовой информации проблема игнорируется.

Страны, которые признают проблему и пытаются «потушить пожар»

- В этих странах происходят законодательные изменения на более продвинутом уровне: принимаются специальные законы, запрещающие физическое насилие в отношении женщин. С 1989 года в УК Испании предусмотрено наказание за насилие в семье.
- Тема насилия над женщинами освещается в СМИ. Политики делают по этому поводу заявления о принципах, которые, однако, не подкрепляются специальными бюджетными статьями, которые соответствовали бы степени тяжести проблемы.
- Появляются первые локальные и региональные инициативы содействия жертвам гендерного насилия.
- Появляются статистические данные о дискриминации женщин и неравных социальных возможностях женщин по сравнению с мужчинами.

- Растёт число заявлений, поданных женщинами в полицию и суды по причине гендерного насилия; не потому что увеличилось число женщин, подвергающихся насилию, а потому что женщины узнали о своих правах и о том, что им — теоретически — может быть оказано социальное содействие, и начали отказываться терпеть насилие.
- Ассоциации женщин и неправительственные организации оказывают содействие жертвам гендерного насилия на уровне частной инициативы, пытаясь решить проблему отсутствия государственной поддержки с помощью волонтёрства.
- Эта фаза реагирования обществом на гендерную проблематику является реактивной, так как в этом случае «тушатся пожары», то есть, женщинам, подвергающимся насилию, оказывается помощь, только когда они просят о ней, но пока ещё медицинские работники не занимаются выявлением «молчаливых жертв», а судебные решения пока ещё очень мягки по отношению к абьюзерам.
- Не существует специфических законов, наказывающих психологическое насилие.

«Наряду с тем, что насилие между членами семьи или между людьми, находящимися в ситуации сожительства друг с другом, типифицируется отдельно, психологическое насилие рассматривается законодателями как недостаточно тяжёлое, чтобы специально выделить его в соответствующих законодательных актах».

Доклад Омбудсмена, Журнал «Женщины и здоровье»

Проактивная фаза

Происходят самые обширные законодательные изменения: интегральный закон о гендерном насилии, закон о психологическом насилии или об издевательствах в семье, закон об обязательной гендерно-ориентированной подготовке профессионалов медицинской и юридической сфер. Существуют правильные государственные гендерные политики, с адекватным бюджетным обеспечением.

- В школах существуют воспитательные программы по предотвращению гендерного насилия. Специальный курс включён в университетские программы.
- Женщины начинают быть протагонистками в общественной жизни, у них появляется равная с мужчинами возможность доступа в органы и структуры власти.
- Эта фаза является проактивной, так как главный акцент в ней делается на предотвращена гендерного насилия: выявляя жертв до того, как в их отношении будут совершены новые акты агрессии, улучшая социальную поддержку женщин и детей, подготавливая соответствующим образом специалистов, и, прежде всего, уча детей жить без насилия и дискриминации.

ДОКЛАД ООН О ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ РАЗВИТИИ В ГЕНДЕРНОМ АСПЕКТЕ

Доклад ООН о человеческом развитии анализирует показатели человеческого развития в каждой из стран мира, используя для этого спектр экономических и социальных показателей. С момента публикации первого доклада в 1990 году, были созданы два показателя человеческого развития в гендерном аспекте: Индекс Развития с учётом Гендерного Фактора (ИРГФ) и Индекс Развития Гендерных Возможностей (ИРГВ). Все данные, соотнесённые с этими двумя показателями можно найти на сайте http://hdr.undp.org/en/statistics/indices/gdi_gem/.

Индекс Человеческого Развития (ИЧР). ИЧР измеряет общий прогресс той или иной страны по трём основным показателям человеческого развития: продолжительность жизни, доступ к образованию, достойный уровень доходов у населения. Показатель ИЧР рассчитывается на основании данных о средней продолжительности жизни в стране, уровне образованности населения (грамотность взрослого населения и комбинированный показатель численности

учащихся в начальной, средней и высшей школах), доходах на душу населения в долларах США.

В доклад ООН о человеческом развитии в 2013 году был также включён **Индекс Гендерного Неравенства (ИГН)**, с помощью которого измеряется неравенство между мужчинами и женщинами в трёх аспектах: репродуктивное здоровье, эмпауэрмент и экономическая активность. Репродуктивное здоровье — это показатель материнской смертности и процент подростковых беременностей в той или иной стране. Эмпауэрмент измеряется с помощью двух показателей: процент женщин и мужчин в составе парламента страны и процент женщин и мужчин, имеющих законченное средне образование. Экономическая активность измеряется процентным показателем присутствия женщин и мужчин на рынке труда.

Индекс Гендерного Неравенства заменил собой . Индекс Развития с учётом Гендерного Фактора (ИРГФ) и Индекс Гендерного Расширения Прав и Возможностей (ИГРПВ), которые публиковались до 2009 года. ИГН выявляет неравенство возможностей мужчин и женщин в политике и экономике и показывает, к каким потерям в человеческом развитии приводит это неравенство. ИГН колеблется между показателем 0 (нет неравенства между женщинами и мужчинами) и 1 (абсолютное неравенство между мужчинами и женщинами). Согласно классификации ИГН, Нидерланды, Швеция и Дания находятся на самых передовых позициях, с наименьшим показателем гендерного неравенства. Регионы, где представлен наибольший показатель гендерного неравенства согласно ИГН, — это Центральная Африка, Южная Азия и Арабские Страны. В Латинской Америке, Коста-Рика является страной с наименьшим показателем ИГН, а Гаити —

страной с наибольшим показателем гендерного неравенства.

В скандинавских странах и в Исландии был преодолён критический минимальный порог (30%) участия женщин в процессах принятия решений в политике и экономике. В 1994 году впервые в истории в Швеции был достигнут паритет между женщинами и мужчинами в кабинете министров (50%).

Доклад ООН о Человеческом Развитии за 2013 год

№	**Примеры стран с наиболее высоким ИЧР**	**Индекс гендерного неравенства**	**% женских мест в парламенте**	**% присутствия на рынке труда**	
				Женщины	**Мужчины**
123 4	НорвегияАвстралияСША	0,0650,1150,256	39,629,217,0	61,758,857,5	70,172,370,1
5	Нидерланды	0,045	37,8	58,3	71,3
7	Германия	0,075	32,4	53,0	66,5
9	Швеция	0,055	44,7	59,4	68,1
10	Швейцария	0,057	26,8	60,6	75,0
13	Япония	0,131	13,4	49,4	71,7
15	Исландия	0,089	39,7	70,8	78,4
17	Дания	0,057	39,1	59,8	69,1
21	Бельгия	0,098	38,9	47,7	60,6

23	Финляндия Испания	0,075 0,103	42,5 34,9	55,9 51,6	64,2 67,4
Примеры стран с высоким ИЧР					
545 557 69 78	КувейтРоссийская ФедерацияСаудовская Аравия Казахстан Украина	0,2740,3120,682 0,312 0,338	6,311,10,1 18,2 30,9	43,456,317,7 66,6 53,3	82,371,074,1 77,2 66,6

Лауреат Нобелевской Премии Амартия Сен признаёт, что на него оказывали давление как левые партии,так и религиозные фундаменталисты, когда он начал писать и говорить о гендерном неравенстве:

«Когда я начал писать о женщинах, я почувствовал враждебность со всех сторон. Мне казалось, что гендерное неравенство было очевидным фактом во многих сферах. По мере того, как я изучал закономерности в том, что касается распространения голода, доступа к образованию и распределения средств в семье, неравенство в положении девочек и женщин становилось для меня настолько очевидными, что я был удивлён, как кто-то может не замечать его.

Левые отнеслись к моим выступлениям против гендерного неравенства враждебно, так как считали, что нельзя «отвлекать внимание» людей от основной задачи — классовой борьбы, они боялись, что это может её ослабить. Я думаю, это очень поверхностный анализ ситуации: классовое разделение действительно сильно, но это не единственное разделение. К тому же, когда ты оказываешься за несколькими разделительными линиями сразу, когда аккумулируешь невыгодные исходные позиции (женщины из нижних классов

и каст, принадлежащие к фундаменталистским вероисповеданиям), ты оказываешься в ужасной ситуации. Часто левые своей враждебностью гендерным вопросам оказывают медвежью услугу левой идее, которая состоит в том, чтобы бороться против всех причин социальной депривации, а не концентрироваться только на одной.

Было также много враждебности со стороны тех, кто придерживался антизападных идей, и думал, что я пытаюсь торговать чем-то вроде прозападной идеологии. Когда я указывал им на то, какому страшному угнетению подвергаются индийские женщины, мне возражали, что когда женщин из индийских деревень спрашивали, угнетены ли они, они отвечали, что нет, они не угнетены. Эти женщины просто не знали, о чём их спрашивали: они полагали, что их спрашивают о том, бедны ли их семьи, а не о том, насколько хорошо лично им.

Идея женского самопожертвования настолько восхваляется, пропагандируется и полагается высшей добродетелью, что на базе депривации возник особый женский героизм, который полностью противоречит интересам самих женщин. Я думаю, что это самопожертвование существует только по причине того, что Маркс назвал «ложным самосознанием угнетённых», то есть, по причине веры женщин в то, что их личные интересы стоят на последнем месте, а на первом всегда должны быть интересы семьи. Это ложь. Именно в этом контексте «быть эгоисткой» служит прогрессу. Сопротивляющихся этому прогрессу я бы назвал национал-традиционалистами, которые считают, что традиционные культуры — правильные в своей основе, и что их нельзя критиковать. Преодолеть это сопротивление займёт некоторое время, и я рад тому, что феминистское движение по всему миру много сделало в этом направлении».

Амартия Сен, 15 декабря 1999 года

ЧТО ТАКОЕ «ГЕНДЕРНОЕ НАСИЛИЕ»?

Начиная с 1995 года СМИ начали употреблять термин «гендер». Четвёртая Всемирная Конференция по Положению Женщин (Пекинская Конференция), организованная в том же году ООН, призвала правительства всех стран мира проанализировать и занять официальную позицию по поводу насилия в отношении женщин.

«Слово „гендер“ означает атрибуты и возможности, приписываемые мужчинам и женщинам, а также социокультурные отношения между мужчинами и женщинами. Эти отношения вырабатываются господствующей в том или ином обществе культурой и являются специфическими для каждого общества. Они усваиваются людьми в процессе социализации и не являются неизменными. Различия между мужчинами и женщинами — это культурные, а не биологические различия».

Концепция гендера отличается от концепции пола, так как пол имеет биологическую основу, а гендер строится на экономической, социальной и культурной основе. Гендерная концепция специфична в каждом конкретном обществе, основана на тех ожиданиях, которые общество предъявляет индивиду в зависимости от его половой принадлежности. Мужские и женские роли сильно отличаются от одной культуры к другой.

«Согласно антропологическим исследованиям, мужчина из культуры арапеш ведёт себя так же по-матерински нежно, как это ожидается от западной женщины, а женщина из культуры мундугудур так же ассертивна, сильна и агрессивна, как это ожидается от средиземноморского мужчины. В некоторых

культурах мужчина, а не женщина, украшает себя и пытается произвести приятное впечатление с помощью такого поведения, которое в нашем обществе было бы, как минимум, неправильно истолковано».

«Аргументы для перемен», Центр Женских Исследований, Чили

Формирование концепции гендера также зависит от конкретного исторического момента. По мере того, как общество прогрессирует в теме уважения прав человека, меняются представления о том, что приемлемо и что неприемлемо в отношении мужчин к женщинам:

«В 19 веке, до того, как были осуществлены реформы законов о браке и о собственности, женщины считались собственностью и продавались и покупались посредством брака. Они не могли голосовать и не могли заключать контракты. В замужестве они не могли иметь собственность. У них не было родительских прав, и они не могли распоряжаться своими телами» («*Пособие для профессионалов, задействованных в работе с домашним насилием*», 1991, стр.1)

В Великобритании муж мог насиловать жену и избивать её, не боясь преследований со стороны закона. Главное, чтобы палка, которой он избивал жену, не была толще его большого пальца (*Закон Большого Пальца*).

В Швейцарии женщины добились право голоса только в 1971 году.

Гендерное насилие — это невключённость мужчин в домашнюю работу

Согласно докладу испанского Министерство Труда и Социальных Дел «Женщины в цифрах 1996-2000гг», «тогда как в 2000 году женщины посвящали домашнему

труду в среднем 4 часа в день (конкретно, 3 часа и 58 минут), мужчины затратили на домашний труд менее, чем три четверти часа в день (44 минуты), что в пять раз меньше женских временных затрат». Эта ситуация является причиной того, что женщины обычно не претендуют на повышение должности на работе, так как это может потребовать от них посвящать оплачиваемому труду больше времени, а женщина понимает, что после рабочего дня на предприятии ей предстоит вторая смена дома.

Микромачизмы

К некоторым «микромачизмам» мужчины прибегают осознанно, другие же бывают «вполне невинными» в своей неосознанности. С помощью подобных манёвров мужчина пытается не только занять выгодную позицию власти в паре, но и ставит себе целью самоутвердиться в маскулинной идентичности, которая базируется на мощной убеждённости в собственном превосходстве над женщиной. В конце концов, держать женщину в подчинении позволяет (и именно эта цель должна иметься в виду больше остальных, когда мы работаем над тем, чтобы дезактивировать эти манипуляции) держать под контролем разнообразные чувства, которые женщина вызывает у мужчины: страх, зависть, враждебность или зависимость.

Иногда эти манипуляции могут показаться безобидными или даже нормальными в контексте отношений между людьми, но их сила, которая очень часто бывает опустошающей, заключается в том, что они применяются постоянно, в течение долгих лет, и её можно опознать по количеству власти, аккумулируемой мужчинами в семье. Важной частью этой власти является возможность иметь свободное время за счёт «сверхиспользования» времени женщины«.

«Невидимое насилие в семье» д-р Луис Бонино Мендес, директор Мадридского Центра Изучения Маскулинного Гендера

Гендерное насилие — это отсутствие женского протагонизма в СМИ

В теледебатах, за круглыми столами и в теле- и радиодискуссиях по «важным вопросам» практически никогда не участвуют женщины. Женщины не работают главными редакторами газет и практически никогда не пишут передовицы на актуальные политические или экономические темы.

Согласно совместному исследованию Государственного Института Радио- и Телевещания Испании и Испанского Института Женщины, проведённого в июне 2001 года на материале 911 новостных сюжетов (Первый и Второй Каналы, «Теле-5» и «Антена-3») и 855 радиосюжетов (Национальное Радио Испании, Радио SER, Радио «Нулевая Волна» и Католическая Радиостанция COPE), оказалось, что:

- **Медийное присутствие женщин в новостных сюжетах** сравнимо с мужским только когда речь идёт о негативных данных. Хотя женщины составляют большинство населения, только 15% времени радионовостей и 18% времени теленовостей посвящены женщинам. Хотя женщины занимают 30,5% должностей в администрации автономных областей и 16,4% постов в государственном аппарате управления, их мнения цитировали лишь в 3,5 % случаев на радио и в 2,2% случаев на телевидении.
- **Если все остальные составляющие равны**, мужчина будет поводом для новостей, а женщина — нет. В качестве примера приведём случай с Джоаной Сомарриба, блестящей победительницей Тур-де-Франс, которая в 2000 году второй раз в истории велосипедного спорта стала двойной победительницей: в Джиро-ди-Италия и в Тур-де- Франс. СМИ никак

не отреагировали на это событие, в то время как в случае с Мигелем Индураин, мужчиной — велосипедистом, который достиг того же результата, СМИ долгое время смачно и подробно обсуждали его успех. С другой стороны, доходы Джоаны, профессиональной спортсменки мирового уровня составляют около 42 тысяч евро в год, в то время как многие из велосипедистов-мужчин зарабатывают более 240 тысяч.

- **В теленовостях количество интервьюируемых женщин** превосходит количество интервьюируемых мужчин (53% и 47% соответственно) только когда речь идёт о бедности, жилищной проблеме или безработице, или же когда речь идёт о воспитании и образовании детей (51% и 49% соответственно). Когда речь идёт об охране окружающей среды, женщины составляют только 7% интервьюируемых; в сюжетах о культуре и отдыхе — 29%; в научной тематике — 17%; в теме спорта — 2%. Это процентное соотношение во многом совпадает с результатами подобных исследований, проведённых в Канаде и в северо-европейских странах.

Гендерное насилие — это трудность для женщин занять руководящие посты

Женское присутствие в политических партиях и в правительствах стран во всём мире весьма ограничено.

Процент в органах законодательной власти	
Северо-европейские страныСША	38,9%15,7%
Азия	14,8%
Европа (ОБСЕ, кроме северо-европейских стран)	14,7%
Центральная и Южная Африка	12,8%
Страны Тихоокеанского Региона	11,3%
Арабские страны	4,6%

Данные Межпарламентского Союза от 1 марта 2002 года

Почему женщинам так трудно сделать карьеру в политике?

«Представьте себе спортивный стадион. Мужчина и женщина стоят на старте и готовятся к забегу: сделать круг по стадиону. Оба хорошо подготовлены, примерно одного возраста и кажутся в одинаково хорошей форме. Дорожка, по которой побежит мужчина, свободна; дорожка, по которой побежит женщина, заставлена через определённые промежутки барьерами, через которые она должна будет перепрыгивать на бегу, если хочет прийти к финишу. Эта картина отражает реальность женщин, которые начинают карьерный „забег“ в политике. Барьеры, которые им придётся преодолеть, могут быть самыми разнообразными».

«Аргументы для перемен», Чилийский Центр Женских Исследований

Норвежская исследовательница Друд Далхеруп объясняет низкий процент женщин, достигающих вершин политической карьеры, и высокий процент тех, кто от подобной карьеры отказывается. По её мнению, в организации, где большинство составляют мужчины, женщины:

- Подвергаются придирчивой критике. Любой их жест или высказывание будут внимательно изучены, а все их действия вынесены на публику и обсуждены.
- Рассматриваются как символизирующие всех женщин. Женщины, занимающие политические посты, считаются представительницами всех женщин, и таким образом, если они ошибаются, всем понятно, что «женщины никуда не годятся».
- Не получают поддержки от мужчин-членов тех же политических партий, что и они сами.

- Не обладают знаниями о неформальных структурах политической власти.
- Исключаются из неформальных связей и отношений. Среди мужчин неформальные связи базируются именно на том, что они — мужчины, и в обстановке неформальных встреч между ними принимается большинство решений, проводятся переговоры, достигаются соглашения. Футбольный матч может стать, например, подходящим моментом для обмена мнениями между политиками.
- Оказываются в ситуации, когда их не уважают и к ним не прислушиваются члены их политических организаций.
- Оказываются в ситуации конфликта между социальными ролями «женщины» и «политика», требованиям которых они должны соответствовать одновременно.

Гендерное насилие — это требование от женщины экстраординарной профессиональной компетентности, которое не предъявляется мужчинам

Согласно исследованию Басоу и Силберга, Лафайетт колледж (Пенсильвания, 1994), требования и ожидания в плане профессиональной компетентности выше, если речь идёт о преподавательнице-женщине, в отличие от преподавателя-мужчины. Среди тысячи учащихся был проведён опрос, в ходе которого они оценивали работу 32 преподавателей, 16 мужчин и 16 женщин. Были использованы опросники с 26 вопросами, учитывающие разнообразные факторы (эрудиция, собранность/ясность, взаимодействие с группой, взаимодействие с каждым из учащихся, динамизм/энтузиазм и общая оценка), опросник о функциональных чертах личности (ассертивность и компетентность) и опросник об экспрессивных чертах личности (теплота и заботливость).

Преподаватели-мужчины получили одинаковые оценки от учащихся мужского и женского пола. Преподавательницы- женщины получили худшие оценки от учащихся мужского пола, особенно если речь шла о преподавательницах гуманитарных и социальных дисциплин.

Чтобы быть оцененными положительно, от преподавателей мужчин требовались лишь профессиональная компетентность и знания; напротив, от преподавательниц-женщин требовалось соответствие двойной роли: то же самое, что требовалось от их коллег-мужчин, плюс приписываемые женщинам качества эмоциональной теплоты и заботливости. От преподавателя- мужчины не требовали, чтобы тот интересовался своими учениками, ни чтобы он был у них в распоряжении на случай, если вдруг он им понадобится. От преподавательниц-женщин всё это требовалось и негативно сказалось на общей оценке их как профессионалов со стороны учащихся мужского пола. Чтобы сравняться в количестве набранных баллов, преподавательницы-женщины должны были проявлять гораздо большую самоотдачу в отношении учащихся, чем преподаватели-мужчины. Если преподаватель-мужчина демонстрирует хорошие навыки межперсонального взаимодействия, это автоматически повышает их оценку. В случае преподавательниц-женщин этого не происходит.

Это исследование показало, что мужчины придерживаются более традиционных позиций в отношении гендерных ролей и негативно относятся к тем, кто выходит за их рамки. Также в исследовании Басоу и Силберга отмечалось, что учащиеся- мужчины, специализировавшиеся в области бизнес-управления, экономисты и инженеры ставили преподавательницам-

женщинам наиболее низкие оценки, исходя из того, что они — женщины.

Гендерное насилие — это дополнительные трудности для женщин в доступе к материальным благам и к рабочим местам в сфере оплачиваемого труда

Согласно Платформе Действий, утверждённой на Четвёртой Всемирной Конференции по Положению Женщин одной из наиболее важных проблем является «устойчивое и постоянное увеличение бедности среди женщин» (Пекин, 1995).

В мире четверо из каждых семи человек, живущих в ситуации бедности , — женщины.

«Важно признать, что феминизация бедности выражается не только в том, что среди живущих в бедности количественно больших женщин, но и в том, что женская бедность имеет специфические характеристики, касающиеся того, сколько времени проводят женщины в ситуации бедности, в тех препятствиях, с которыми они встречаются на пути выхода из бедственного экономического положения, и того, как подобное положение влияет на качество жизни женщин и остальной семейной группы» (*Маренко и коллектив авторов, 1998*).

Согласно докладу ООН о Человеческом Развитии за 1995 год, «в развивающихся странах на долю женщин приходится 53% от общего объёма экономической активности, но в системах национальных счетов отражается только 66% от объёма экономической деятельности женщин. На мировом уровне доходы женщин в среднем составляют немногим больше 50% от доходов мужчин».

В Испании (данные за 2000 год), несмотря на то, что женщины составляют больше половины населения (51%) и на то, что их уровень образования и профессиональной подготовки выше, чем у мужчин, женская безработица на 10,20 пунктов превышала мужскую.

Гендерное насилие — это отказ женщинам в доверии со стороны судебной системы

Испанская Федерация Женщин-Прогрессисток опубликовала в 2001 году второй годовой отчёт о статистике судебных решений в пользу гендерных абьзеров и сексуальных насильников. За год ассоциация насчитала 76 судебных решений, которые либо оправдывали преступника, либо снижали срок наказания, либо заменяли наказание обязательным курсом о «женском достоинстве». По словам председательницы ассоциации женщин-юристок «Фемида», Марии Дуран, проблема заключается в том, что женщинам не верят и подвергают сомнениям любые их показания: «Женщинам приходится выворачиваться наизнанку, доказывая, что они не спровоцировали преступление, тогда как мужчине просто верят на слово».

Кроме принятия мер в системе образования, Дуран предлагает другую меру, с целью покончить с мачистской судебной культурой: паритет в органах власти, включая судебную. «В Конституциональном Суде», — отмечает она, — «только одна женщина и та — только последние четыре года, в Верховном Суде вообще нет женщин. Необходим анализ того, почему испанская судебная система до сих пор является мачистской».

В 2001 в испанских судах прозвучали такие причины, по которым преступник был освобождён в зале суда или ему было назначено мягкое наказание:

- «Происшедшее — не настолько тяжкое деяние».
- «Девочка не была девственницей».
- «Он раскаялся».
- «Он был в состоянии алкогольного опьянения».
- «У него не было намерения её убить».

Говорят, что фемида слепа, но нет худшего слепого, чем тот, кто не хочет видеть. Судебная система не хочет видеть сексистские и реакционные законы, и то, как они используются и в какой интерпретации. Официальный дискурс судебной системы представляет дело так, что судебные разбирательства происходят между равными, не признавая фактическое неравенство между мужчинами и женщинами, происходящее из насилия, которое предварительно применялось к женщинам в индивидуальном и социальном планах.

Наиболее незаметная и распространённая дискриминация исходит из интерпретации и применения законов судьями. Закон не одинаков для всех, и часто судьи игнорируют гендерные аспекты дел, претендуя на нейтралитет и урегулируя ситуацию, в которой одна из сторон заведомо слабее, таким образом, как-будто этого изначального неравенства не существует.

Специфические, происходящие из особых потребностей, права женщин, которых нет у мужчин, потому что они в них не нуждаются, не защищены. Претензии на объективность многих судей скрывают предрассудки, отсутствие гендерно-ориентированного образования и отсутствие воли к его получению.

В параграфе 232 Платформы Действий Всемирной Конференции по Положению Женщин (Пекин, 1995) говорится, что для того, чтобы гарантировать равноправие и не — дискриминацию женщин перед законом и в судебной практике, правительства стран должны принять меры к устранению дискриминационных практик по признаку пола в судопроизводстве.

«Дискриминационные практики по признаку пола» — это комплекс мнений и определённый способ поведения работников судебной системы, основанные на стереотипах об «истинной природе» и «адекватной роли» женщин и мужчин в обществе, на культурно обусловленном восприятии ценности и заслуг тех и других, а также на ложных концепциях об экономических и социальных реалиях, с которыми приходится иметь дело представителям и представительницам одного и другого пола, в совокупности приводящих к дискриминации женщин, хотя и не всегда эта дискриминация осуществляется намеренно и осознанно. Право оказывается инструментом, с помощью которого поддерживается дискриминация и неравноправное положение женщин.

Элизабет Муньос, Член Конституционального Суда Боливии
в документе «Трансверсальное включение гендерной перспективы в
учебные планы обучающих программ для работников судебной системы»

Гендерное насилие — это препятствование женщинам в доступе к культурным ценностям

«Более 840 миллионов взрослых в мире продолжают оставаться неграмотными. 538 миллионов неграмотных женщин составляют почти две трети неграмотного

населения в развивающихся странах» (*Программа Развития ООН*).

Гендерное насилие — это домашнее насилие

«Домашнее насилие» или, что то же самое, физическое, эмоциональное или сексуальное насилие над женщинами со стороны интимных партнёров, является самым распространённым видом гендерного абьюза в мире (*Хайз, 1994*).

В Индии, по результатам опроса в 5-ти округах штата Уттар- Прадеш среди 6902 женатых мужчин в возрасте от 15 до 65 лет, от 18% до 45% из опрошенных признали, что избивали своих жён (*Нараяна, 1996*).

В Японии процент женщин, подвергающихся насилию, достигает 59%, за Японией следует Кения с 58% (*«Домашнее насилие над женщинами и девочками», доклад отделения ЮНИСЕФ в Италии, Institute Innocenti*).

Не нужно думать, что проблема домашнего насилия касается только стран третьего мира:

Индустриализованные западные страны

Канада, Statistics Canada, 1993	Национальная выборка среди 12300 женщин	29% женщин от 18 лет и старше, состоявших в гражданском или зарегистрированном браке, информировали о физическом насилии со стороны

		партнёров, начиная с 16-летнего возраста
Швейцария, Gilliozetal., 1997	Случайная выборка, 1500 женщин от 20 до 60 лет	20% информировали о физической агрессии со стороны партнёров
Великобритания, Mooney; 1995	Случайная выборка женщин в лондонском районе Истингтон	25% опрошенных женщин информировали о пощёчинах или избиениях кулаками со стороны мужчин, с которыми они состояли в отношениях на момент опроса или ранее
США, Staruss and Gelles, 1986	Репрезентативная национальная выборка пар, состоявших в гражданском или зарегистрированном браке	28% женщин информировали по крайней мере об одном эпизоде физического насилия

Минимум каждая третья женщина была избита, принуждена к сексу с помощью угроз и запугиваний или потерпела другой вид насилия, часто от того мужчины, которого она хорошо знала. Каждый год два миллиона девочек подвергаются риску генитальных увечий. Ежегодно около 5000 женщин и девочек становятся жертвами так

называемых «убийств чести» в семье (*Фонд Народонаселения ООН*).

«Более 40% женщин, причиной смерти которых стало убийство, были убиты их мужьями. Лишь 10% погибших в результате убийства мужчин были убиты их жёнами»

Добаш и Добаш (1977/78)

«Для женщин перемена статуса от незамужней к замужней увеличивает степень риска быть убитой, тогда как перемена статуса у мужчин от неженатых к женатым – уменьшает степень подобного риска».

Уолтер Гоув (1973)

Среди женщин и девочек в возрастной группе от 15 до 44 потери здоровых лет жизни в результате сексуального и домашнего насилия выше, чем от рака груди, рака шейки матки, сердечно-сосудистых заболеваний, СПИДа, малярии, ДТП и военных действий (*Доклад Всемирного Банка о Мировом Развитии за 1993 год*).

Гендерное насилие — это геноцид женщин

Массовые убийства женщин, о которых говорится в книге «Любить, чтобы выжить»:

«По самым скромным подсчётам, за триста лет, в течение которых продолжалась охота на ведьм, было казнено девять миллионов ведьм» (Вудс, 1974). «В Инквизиторских трибуналах обвинителями выступали мужчины, а обвиняемыми – женщины» (Вильямс и Вильямс, 1978).

«Четыре из каждых пяти убитых женщин, были убиты мужчинами» (МакКиннон, 1987).

«Обобщая, можно сказать, что все серийные убийцы — это мужчины, а большинство их жертв — это женщины» (Левин и Фокс, 1985).

Амартия Сен, Нобелевский Лауреат в Экономике за 1998 год, во время своего выступления в апреле 2001 года говорил о формах, в которых может выражаться гендерное насилие, следующее:

«Важно уметь распознавать, в каких разнообразных формах может проявляться гендерное неравенство. Две наиболее элементарные формы: это «неравная смертность» и «неравная рождаемость». Неравная смертность особенно остро проявлена в Северной Африке и в Азии, в именно, в Китае и Юго- Восточной Азии. Проявляется в ненормально высокой смертности среди женщин, что ведёт к демографической диспропорции в пользу мужского населения.

В тех частях света, где «неравная смертность» особенно остра, Индия, а также Пакистан и Бангладеш, находятся среди стран с наихудшими показателями. На всём азиатском континенте женская смертность намного выше, чем того можно было ожидать. Такое положение складывается из-за халатного отношения к заботе о девочках, неравное медицинское обслуживание и недостаточное питание среди женщин и девочек. В результате формируется дисбаланс в численных пропорциях мужского и женского населения (наибольший в Индии, а затем — в Китае), и это явный показатель гендерного неравенства; то, что я называю «исчезнувшими женщинами». По подсчётам, число женщин, которые исчезли, умерли, только потому что они были женщинами, в мире превосходит цифру в сто миллионов.

Проблема «неравной рождаемости», то есть, выбора пола плода во время беременности, происходит из-за предпочтения, которое многие мачистские культуры отдают рождению мальчиков, и эта проблема обострилась с внедрением новых медицинских технологий, такие как ультразвуковая диагностика, которая позволяет определять пол плода. Это можно назвать «высокотехнологичным сексизмом».

Насилие против женщин или гендерное насилие…

«…охватывает следующие случаи, но не ограничивается ими:

- физическое, сексуальное и психологическое насилие, которое имеет место в семье, включая нанесение побоев, принуждение девочек к внутрисемейным половым связям, насилие, связанное с приданым, изнасилование жены мужем, повреждение женских половых органов и другие традиционные виды практик, наносящих ущерб женщинам, внебрачное насилие и насилие, связанное с эксплуатацией;
- физическое, половое и психологическое насилие, которое имеет место в обществе в целом, включая изнасилование, сексуальное принуждение, сексуальное домогательство и запугивание на работе, в учебных заведениях и в других местах, торговлю женщинами и принуждение к проституции;
- физическое, сексуальное и психологическое насилие со стороны или при попустительстве государства, где бы оно ни происходило». Декларация об искоренении насилия в отношении женщин Принята резолюцией 48/104 Генеральной Ассамблеи от 20 декабря 1993 года

После всего сказанного, можно сделать вывод о том, что мужчины, как группа, ставят под угрозу физическое выживание женщин.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Социальный Стокгольмский Синдром (ССС) женщин, часть 1

Консуэло Барэа



- **Перевод:** ***Татьяна Керим-Заде***

- **Источник:** *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Гендерное насилие»*

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Угрожают ли мужчины выживанию женщин?*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Социальный Стокгольмский Синдром (ССС) женщин, часть 2*

Ты начинаешь понимать, что от гендерного неравенства пострадала не только ты: ты уже видишь, как женщины из различных социальных классов, принадлежащие к экономически и культурно различающимся группам,

также подчинены своим мужьям и зависят от них, но особенно тебя поражает то, что ты видишь, как многие независимые, образованные, социально успешные женщины страдают, если рядом с ними нет мужчины, как вся их решимость и независимость в общественной сфере превращаются в неуверенность и патологическую зависимость в личной жизни. Что происходит с женщинами?

В этой главе мы рассмотрим следующие моменты:

- Даны ли на социальном уровне условия, необходимые для возникновения Стокгольмского Синдрома женщин, подвергающихся насилию?
- Что представляет собой ССС женщин?
- Два типа женского сопротивления патриархату
- То, что называют «женской психологией», представляет собой психологию угнетённых
- «Великие мужи» и их отношение к женщинам

ДАНЫ ЛИ НА СОЦИАЛЬНОМ УРОВНЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТОКГОЛЬМСКОГО СИНДРОМА ЖЕНЩИН, ПОДВЕРГАЮЩИХСЯ НАСИЛИЮ?

Как мы уже неоднократно отмечали в этой книге, психолог Ди Грэхэм исследовала Стокгольмский Синдром женщин в сфере семьи; теперь мы будем говорить о её исследованиях Стокгольмского Синдрома женщин на макросоциальном уровне. Так как наша культура патриархальна, Грэхэм считает, что все женщины подвержены Социальному Стокгольмскому Синдрому в той или иной степени и с той или иной интенсивностью.

Это является спорной теорией, но она объясняет сабмиссивное и зависимое поведение женщин в отношении мужчин намного лучше, чем теории о «мазохизме» или «созависимости». Эта теория может быть доказана с той же степенью удовлетворительности, как и любая другая психологическая теория.

Книга «Любить, чтобы выжить» Ди Грэхэм в соавторстве с Эдной Роулинг и Робертой Ригби стала уже классикой. В этой книге подробно рассматривается теория Грэхэм о «Социальном Стогкольмском Синдроме женщин, подвергающихся насилию» (ССС), теория, которая позволила совершить гигантский шаг в научном понимании того, что принято обозначать как «женская психология». Среди экспертов эта книга считается одной из наиболее важных, хотя и наиболее полемичных книг о психологии женщин за весь 20 век. Эта книга не оставляет равнодушным никого, и я настоятельно рекомендую её к прочтению. Эта книга заставляет ставить под вопрос все аспекты отношений между мужчинами и женщинами; выдвигает тезис о том, что современная женская психология представляет собой психологию человека, находящегося в ситуации лишения свободы и в ситуации террора, являющихся результатом насилия со стороны мужчин. Поэтому реакция женщины перед лицом мужчины так похожа на реакцию заложника перед лицом террориста. Эти новые тезисы, выдвинутые в отношении человеческой пары, встречают энергичный протест со стороны многих женщин, которые привыкли обманываться и уверять себя, что на самом деле они равны со своими мужчинами — партнёрами, и что в социальном плане они не подвергаются никакой гендерной дискриминации.

Я надеюсь, что моя книга также вызовет в них похожий протест; пусть они почувствуют несогласие, но пусть у них

внутри появится беспокойство, способное в конце концов подвести их к более глубокому размышлению, **разоблачить в их глазах их собственное подчинение и отсутствие равенства.**

В Главе 3 книги «Любить, чтобы выжить», Грэхэм показывает, как четыре основных условия, необходимые для возникновения Стокгольмского Синдрома, очевидно присутствуют в отношениях мужчина-женщина; и не только индивидуально, но также и на макро-социальном уровне. Эти условия настолько распространены во всех странах мира и были настолько слиты со всеми культурами и общественными структурами, что сегодня кажутся нам «естественными» и «природными».

Грэхэм предлагает четыре вопроса для определения того, насколько та или иная культура располагает к возникновению ССС у женщин:

1. Являются ли мужчины угрозой для выживания женщин?
2. Могут ли женщины сбежать из ситуации подчинения мужчинам?
3. Изолированы ли женщины от внешнего мира, отличаются ли их жизненные перспективы от перспектив мужчин?
4. Оказывают ли мужчины знаки внимания женщинам?

Степень выраженности этих четырёх предварительных условий определяет степень выраженности ССС у женщин в той или иной культуре. Эти же вопросы могут быть применены к любой человеческой группе, которая подчинена господствующей группе (дети и взрослые, негры и белые, гомосексуальные и гетеросексуальные люди и т.д.).

В предыдущих главах мы видели, что в современном мире существует реальная угроза выживанию женщин, и что эта угроза исходит от мужчин. Таким образом, на социальном

уровне выполняется первое предварительное условие для возникновения ССС.

Далее мы рассмотрим, каким образом выполняются остальные три предварительные условия:

- Женщины не могут сбежать из ситуации подчинения мужчинам
- Мужчины изолируют и прячут женщин
- Мужчины оказывают знаки внимания женщинам

Женщины не могут сбежать из ситуации подчинения мужчинам

Мы видим как постепенно ситуация в мире меняется, но до сих пор даже в западных странах мы не можем говорить о том, что предприняты какие-то радикальные меры для решения проблемы гендерного насилия. В любом случае, должны будут пройти многие годы прежде чем гендерное равенство станет широко распространённым культурным феноменом.

В предыдущей главе мы видели, что существует реальная угроза выживанию женщин; теперь мы можем добавить к этому, что женщины не могут сбежать из ситуации подчинения мужчинам. Не Земле нет ни одной страны, которая была бы не подвержена эпидемии гендерного насилия.

Для того, чтобы выйти из спирали насилия, нужны средства, а у женщин их либо нет совсем, либо это очень ограниченные средства. Очевидно, что, как группе, женщинам пока не удалось найти способ остановить насилие, изнасилования, харрасмент и другие формы мужской тирании.

Грэхэм подробно пишет в «Любить, чтобы выжить» о том, почему женщины не могут сбежать из ситуации подчинения мужчинам:

- **Слишком мало женщин** законодательниц, национальных лидеров или судей. Большинство ответственных или экспертных постов в Здравоохранении, Психиатрии, Судебной Системе или в Службе Занятости находится в руках мужчин.
- **Слишком мало ресурсов** выделяются на помощь женщинам-жертвам насилия.
- **Гораздо больше мужчин**, чем женщин, являются собственниками недвижимости, бизнеса и капитала, гораздо больше мужчин, чем женщин, заключают легальные контракты от своего имени.
- **Контроль за сексуальностью** находится в руках мужчин (гетеросексуальность, принудительное воздержание, генитальные увечья, порнография и проституция). Мужчины торгуют женщинами и детьми (траффикинг).
- **Гораздо больше женщин**, чем мужчин, принудительно интернированы в психиатрические лечебницы и/или подвергаются лечением электрошоком или психофармацевтическими средствами, в случае, если они не ведут себя «надлежащим образом».
- **Социальные роли и труд** женщин является гораздо более ограниченными, чем социальные роли и труд мужчин.
- **Сексуальные насильники, абьюзеры и инцестуозные мужчины** обычно остаются безнаказанными. Арестуют только 1% насильников, из них только 1% выносится обвинительный приговор.
- **Женщин обвиняют** в их собственной виктимизации, которую осуществляют мужчины. Нападения на женщин публично объясняются женским мазохизмом, тем, что женщины недостаточно хороши как жёны, тем, что они неправильно одеваются, тем, что они слишком соблазнительны. Однако, если рассматривать насильственные акты против женщин на коллективном уровне, становится очевидным, что целью мужского насилия против женщин является поддержание мужского господства.

- **Легализуется проституция**, таким образом одобряется и поддерживается сексуальное рабство.
- **Женщин призывают** и поощряют к тому, чтобы они любили и заботились о мужьях, отцах и дедах, и особенно, о сыновьях и внуках-мальчиках. Попытки женщин позаботиться о себе расцениваются как эгоизм и предательство по отношению к мужьям и родственникам- мужчинам. Напротив, мужчины, соблюдающие исключительно собственные интересы, считаются умными и доблестными.
- **Концепция женской красоты** — это хрупкая и худая женщина, другими словами, — красивая женщина физически слаба. Женщин приучают накладывать макияж, сидеть на диетах, худеть, надевать высокие каблуки и т.д. Мужчин приучают заниматься спортом, боевыми искусствами, их приучают к удобной одежде и обуви.

Таким образом мужчины создают условия, которые бы гарантировали им, что женщины не смогут сбежать. Хотя уже началась работа в направлении, противоположном всему вышеизложенному, пока мы ещё не добились никаких существенных результатов. Итак, на социальном уровне дано второе условие для возникновения Стокгольмского Синдрома: на сегодняшний день женщинам ***некуда бежать.***

Насилие мужчин против женщин имеет одну отличительную, по сравнению с другими видами насилия, характеристику: это насилие направлено на половые органы (Бэрри, 1979). В других видах насилия (антисемитизм, расизм и т.д.) вероятность прямой агрессии, непосредственно направленной на половые органы человека, невелика.

Я употребляю термин «сексуальный террор против женщин», чтобы подчеркнуть тот факт, что все женщины, в силу своей половой принадлежности, являются потенциальными объектами мужской агрессии, направленной на женские половые органы.

Мы используем половые органы индивидов, чтобы относить их к той или иной социальной группе: к группе угнетателей (мужчины) и к группе угнетённых (женщины), и поэтому мужчины направляют своё насилие и угрозы на половые органы женщин.

Цель этого насилия — закрепить восприятие половых органов женщин как подчинённых, а половых органов мужчин как доминирующих.

Зигмунд Фрейд аргументировал возникновение гетеросексуальности как результат женской зависти к пенису. Женщину, которую мужчины воспринимают как могущественную в отношениях с ними, называют «кастрирующей». Так публично признаётся связь между пенисом и господством».

Грэхэм, «Любить, чтобы выжить»

Мужчины прячут и изолируют женщин

- **История принадлежит мужчинам**. Искусство принадлежит мужчинам. Наука принадлежит мужчинам. Религия принадлежит мужчинам. Бог — тоже мужчина. Женщины не допускаются к священничеству. Женщины считаются нечистыми.
- **О женщинах, которые противостоят мужскому насилию** и которым удаётся выжить, не говорят в СМИ. Принято считать, что женщины дурны, хитры, лживы, лицемерны и т.д. Женщинам не верят, если они говорят о перенесённом абьюзе или насилии. Женщин стигматизируют, если они говорят об этом.
- **Большую часть своей жизни** женщины подчинены доминирующей мужской фигуре (отец, муж) в рамках семьи. Женщин не воодушевляют на то, чтобы они становились независимыми от мужчин. Женщинам внушают, что остаться незамужней — плохо, и что потребности мужчин нужно удовлетворять раньше своих собственных. Женщинам говорят, что

те из них, кто будет держать мужскую сторону, получат больше привилегий и бонусов.

- **СМИ игнорируют** выдающихся женщин. Например, в общественных дебатах почти никогда не участвуют женщины.
- **Культура не способствует** развитию в женщинах навыков соревновательности, так, как это делает в отношении мужчин. Предполагается, что для мальчиков развитие личной независимости важнее, чем для девочек.
- **Считается, что сказанное мужчиной важнее сказанного женщиной**. «Мнения мужчин выслушиваются и принимаются во внимание. Мнения женщин высмеиваются и игнорируются. Это особенно заметно, когда мужчина и женщина, независимо друг от друга, вносят одно и то же предложение. Когда женщины говорят, мужчины прерывают их и контролируют время, в течение которого женщина может говорить. Это инвазивное поведение считается приемлемым, когда оно осуществляется мужчинами против женщин».

ЖЕНЩИНА ИЗОЛИРОВАНА, ЕСЛИ ОНА…

- **Посвящает своё время**, эмоциональную и интеллектуальную энергию мужчине (и его детям), исключая других женщин, особенно тех, кто принадлежит к её возрастной группе и находится в похожей жизненной ситуации. *Самые изолированные женщины – это домохозяйки с детьми школьного возраста, без работы, без личных доходов, без контактов с другими людьми.*
- **Не имеет доступа к людям**, которые считают, что жизненные перспективы женщин противоположны мужским.*Культура давит психологически или игнорирует женщин с феминистскими убеждениями.* Система дискредитирует феминизм.
- **В окружении женщин**, мужчина быстро становится лидером, контролирует ситуацию и становится главным действующим лицом на любом собрании женщин (даже если сам не присутсвует на нём физически). Женщины могут собираться группами (в кафе, например), но участницы таких встреч могут быть также изолированными друг от друга, *если они разговаривают между собой с позиций мужского, а не своего собственного, взгляда на жизнь.*

«Когда мы идеологически изолированы, нам кажется, что наши проблемы, мысли и чувства принадлежат исключительно нам как индивидам. Таким образом, нам препятствуют в понимании социополитического фундамента наших жизненных ситуаций и проблем»

Аллен, 1970

Мужчины оказывают женщинам знаки внимания

На первый взгляд может показаться, что мужчины выражают своё положительное отношение к женщинам тремя основными способами:

- Ухаживанием (рыцарским поведением)
- Защитой и заботой
- Любовью

РЫЦАРСТВО

Психологи Юджин Надлер и Уильм Морроу (1959) доказали, что «**рыцарство**» и «сексизм» взаимосвязаны. В своём исследовании они использовали две созданные ими шкалы:

- **Шкала открытого подчинения женщины.** Измеряет традиционные типы поведения, которые открыто ставят женщину в подчинённое положение или свидетельствуют о таком положении.
- **Шкала рыцарского поведения по отношению к женщинам.** Измеряет типы мужского поведения, которые предоставляют женщинам поверхностную защиту и поддержку со стороны мужчин, особые знаки внимания, особое псевдоуважение, а также стереотипы о женщинах, как об «ангелах, изысканных, неприспособленных и относительно беззащитных».

Обе шкалы были применены к группе, состоявшей из 83 мужчин, и в результате была получена

положительная корреляция между обеими шкалами, то есть, **мужчины, которые открыто назначали для женщин подчинённое положение были как раз теми, кто проявлял наиболее рыцарское поведение в отношении женщин.**

«Мужчина, который настойчиво открывает перед женщиной дверь,- это именно тот, кто будет препятствовать её карьере. Таким же образом, мужчина, который женится, чтобы покровительствовать жене и защищать её, обычно является тем, кто её избивает» (МакНалти, 1980).

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ЖЕНЩИНАМ В НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ОТНОШЕНИЙ (как распознать, действительно ли мужчина воспринимает тебя как равную себе):

- Позвони первой, вместо того, чтобы дожидаться, когда позвонит мужчина.
- Пригласи его на свидание, вместо того, чтобы дожидаться, когда он пригласит тебя.
- Сядь за руль, если вы едете куда-то вместе.
- Инициируй сексуальные отношения (если тебе этого хочется).
- Если ты не согласна с его мнением, скажи ему об этом и не чувствуй себя виноватой.
- Если вы переносите тяжёлые предметы, возьми столько, сколько можешь унести, даже если твоему партнёру достанется при этом более лёгкая ноша.
- Если он что-то уронил, а тебе нетрудно поднять, сделай это.
- Если ты оказалась ближе к двери, чем он, прояви любезность, открой дверь и пропусти его вперёд.
- Время от времени, особенно, если речь идёт о дорогом ресторане, выбери и сделай заказ за двоих.
- Время от времени подавай ему стул, если он делает то же самое по отношению к тебе.
- Если он хочет пить, купи ему напиток.
- Если он устал или плохо себя чувствует, уступи ему место, если нет других свободных.

- Если он легко одет, а на улице холодно, предложи ему своё пальто и помоги укутаться.

Если твой партнёр реагирует раздражённо на твою любезность и инициативу, если говорит, что ты выставляешь его на посмешище, что хочешь доказать, что ты сильнее, что ты — радикальная феминистка, о что женщине положено ждать, когда мужчина проявит инициативу, и заботиться о чувствах мужчины, то скорее всего он начал чувствовать себя неуверенно от того, что думает, что ему не удастся руководить отношениями, или что ты крадёшь у него протагонизм. Он воспринимает тебя, как слишком уверенную в себе, и думает, что ему будет трудно контролировать тебя.

Если ты заметила, что ему «удобнее» с тобой, когда ты ведёшь себя «женственно» (инфантильна, капризна, пассивна, зависима и хрупка), или когда он играет главную роль мудрого заботливого защитника, подумай о том, что пока у тебя ещё есть время прервать эти отношения, потому что в дальнейшем дела пойдут всё хуже и хуже.

Если бы знаки внимания мужчин в отношении женщин были бы действительно только знаками внимания, мужчинам было бы приятно, что другие мужчины или женщины оказывают им точно такие же знаки внимания; им бы нравилось, что другие мужчины или женщины подносят им зажигалку к сигарете или отодвигают стул и помогают усесться; им нравилось бы получать деньги, престиж, власть и собственную идентичность через отношения с другим человеком; они бы гордились тем, что другой мужчина или женщина подвезли их вечером до дома… Однако, на самом деле, *«одна их самых неприятных для мужчины вещей — это если с ним обращаются или если его*

вопринимают как женщину или как феминизированного мужчину» (Фрай, 1983).

ЗАЩИТА И ЗАБОТА

Когда женщины думают о том, что им необходима защита мужчины, они не отдают себе отчёта в том, что главным кошмаром женщин мира являются мужчины мира, как мы видели это в предыдущей главе. Если бы мужчины не осуществляли насилие в отношении женщин, женщинам была бы не нужна защита. С другой стороны, плата за защиту слишком высока:

«Женщины добиваются физической защиты от мужчин-насильников, вручая одному из них (обычно, мужу или сожителю) власть над собственной жизнью» (Донна Стрингер, 1986).

Обычно, в начале отношений действительно бывает период, когда мужчина заботится о женщине и оказывает ей знаки внимания.

«Забавно, все мужчины, которые мне встречались, хотели защищать меня. Не могу понять, от кого»

Мэй Вест

Этот период может длиться несколько месяцев или несколько лет, но когда фаза ухаживания исчерпана, в действие вступает то, что можно назвать *негласный социальный брачный договор*, согласно которому, по словам Грэхэм, женщина обязана посвятить свою жизнь обслуживанию мужчины.

Рассмотрим список взаимных прав и обязанностей между мужчиной и женщиной, согласно исследованию «Модель для понимания мужской реакции на усилия, прилагаемые

женщинами к устранению насилия по отношению к ним» (Донна Стрингер, 1986):

Взаимные права и обязанности между мужчинами и женщинами

МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
Права	**Обязанности**	**Права**	**Обязанности**
Контролировать женскую сексуальность	Защищать жнщину от физических угроз, учить её сексуальным практикам	Получать физическую защиту; учиться сексуальным практикам	Сексуальное подчинение защитнику; сексуальная эксклюзивность
Этикетировать женщину и определять её опыт	Защищать женщину в социальном плане; этикетировать её правильно	Легитимировать себя через мужское этикетирование	Верность, кормление, вести себя в соответствии с прикреплёнными мужчиной этикетками (мать, жена и т.д.)
Навязывать свои сексуальные потребности и размножаться	Размножаться как можно чаще; не требовать «ненормативного» секса от «честных» женщин	Получать физическую защиту от «ненормативного» секса; право на несогласие на секс с другими	Сексуальная безотказность по отношению к защитнику или мужчинам по его указанию; растить и воспитывать детей

		мужчинами, кроме защитника	
Обладать женщинами	Экономически поддерживать и физически защищать женщин	Получать экономическую поддержку и физическую защиту	Удовлетворять его физические и эмоциональные потребности; заботиться о сохранности его имущества; заботиться или отказаться от заботы о детях, согласно указанию мужчины
Экономически контролировать женщину и эксплуатировать её для собственной выгоды	Экономически поддерживать женщину в течение жизни; оставить ей наследство	Получать экономическую поддержку	Не вмешиваться в то, каким образом мужчина будет оказывать экономическую поддержку, даже если это означает для женщины необходимость торговать собой, чтобы выжить. Не просить лишнего. Быть преданной
Применять физическую силу в случае	Применять физическую силу только в том случае,	Получать экономическую поддержку и	Не провоцировать физическое насилие; вести

необходим ости	когда женщина неправильно поведёт себя	физическую защиту	себя «правильно»; прощать его и понимать в тех случаях, когда он применяет физическое насилие

Большинство из приведённых в таблице прав и обязанностей имеют силу и по сегодняшний день в нашей западной культуре, хотя мы, с наших якобы просвещённых позиций, видим их как неприемлемые. Среди предполагаемых прав мужчин находится проактивность (деятельность на предупреждение, исследование, принятие решений и подготовка будущих жизненных ситуаций). Мужчина по-прежнему играет роль мудрого и свободного существа, которое «вознаграждает» женщину за то, что она «знает своё место» в подчинённой роли.

«Защита, оказываемая мужчинами женщинам, является на деле защитой того, что они считают своей собственностью» (Аткинсон, 1974).

Любовь мужчины к женщине. Главный знак внимания мужчины, который женщина старается завоевать, который она желает и больше всего ценит, — это любовь. Давайте посмотрим, что же представляет собой любовь мужчины к женщине.

ЛЮБОВЬ МУЖЧИНЫ К ЖЕНЩИНЕ – ЭТО СЕКСУАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ

Фрай утверждает, что мужчины говорят «трахать», а женщины — «заниматься любовью». Слово «трахнуть» имеет значение «причинить вред», «ударить», эти значения отображают восприятие мужчинами сексуального акта с женщиной. Слово «трахнуть» агрессивно, потому что поведение, которое оно обозначает, является агрессивным. *«Секс, который поддерживает наша сексистская культура, представляет собой акт вражды, а не любви» (Фрай, 1983).*

Мужчины говорят между собой о своих сексуальных отношениях с женщинами как о завоеваниях, которые другие мужчины, так или иначе, разделяют; женщины говорят о своих сексуальных отношениях с мужчинами как о романтическом и любовном опыте.

Уолл (1999) в своих исследованиях пришел к следующему результату: мужчины, которые дали наиболее высокие показатели в сексуальной активности, также дали высокие показатели в достижении целей, агрессии и доминантности. Доминирующая группа (мужчины) выбирает абсолютным большинством стиль любовного отношения к женщине, базирующийся на эгоизме и обусловленный исключительно физическими данными женщины.

Порнография представляет собой индустрияю с миллиардными доходами, которая практически полностью финансируется за счёт мужчин-потребителей. В порнографической продукции часто представлены сцены унижения, деградации, тотального контроля и причинение боли женщинам и детям.

Порнография, как показали исследования, связана с сексуальными насилием. **Если бы любовь мужчины к женщине была здоровой и существовала**

в действительности, эта любовь не нуждалась бы в сценах деградации и унижения женщин.

ЛЮБОВЬ МУЖЧИНЫ К ЖЕНЩИНЕ — ЭТО ИГРА И НЕПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Мужчина считает, что он всегда достаточно молод для того, чтобы заводить новые сексуальные приключения, практически до глубокой старости, тогда как женщина считает, что ей надо поскорее выйти замуж и родить детей, не «засидеться в девках», то есть, сделать это не позже тридцати лет. В кинофильмах, когда дело доходит до сцены свадьбы, друзья жениха сочувствуют ему, а подружки невесты поздравляют её. Она «подцепила на крючок» мужа, а он — «попал в её сети». Когда говорят о свободе мужчины, кажется, что речь идёт о чём-то гораздо более важном и ценном, чем свобода женщины. Мужчины играют в безответственную подростковую любовь большую часть своей жизни, они сопротивляются тому, что понимают как потерю своей драгоценной свободы. Сказать «он холост» — это всё равно что сделать комплимент, сказать «она незамужем» означает снисходительный и осуждающий комментарий.

Когда мужчины влюбляются, они начинают играть в игру, в то время как любовный стиль женщин, как считается, должен быть прагматичным (практичность, логика) или маниакальным (собственническим, обсессивным, зависимым).

Молодые мужчины (и разведённые лет за пятьдесят), как группа, боятся компромисса в том, что сами они считают лишь игрой. Их страсть — это сексуальное желание, и мало что кроме этого. Их не волнует, обманывают ли они свою парнёршу, они могут позволить себе иметь сексуальные

отношения с несколькими женщинами сразу, они не берут на себя обязательства, они не переносят зависимость женщин от их расположения, воспринимают это как верёвку, которая их душит. Их самой главной ценностью является свобода. Они чувствуют, что жизнь припасла для них ещё очень много приключений, которые им предстоит пережить, и много женщин, с которыми познакомиться, до того, как они позволят подцепить себя на крючок одной из них .

ЛЮБОВЬ МУЖЧИНЫ К ЖЕНЩИНЕ ОБУСЛОВЛЕНА ЕЁ ВНЕШНОСТЬЮ

Мужчины, гораздо в большей степени, чем женщины, обращают внимание на физическую красоту, особенно, когда они ищут стабильные отношения для помолвки или женитьбы. Красивая женщина укрепляет доминантный статус мужчины перед его социальной группой. С другой стороны, слишком умная женщина может оказаться опасной конкуренткой, которая всегда найдёт, что ответить, поэтому отсутствие сильного интеллекта в женщине не является для мужчины препятствием в выборе пары.

«Мужчины значительно больше ценят физическую красоту в женщинах, чем женщины в мужчинах» (Бар-Тал и Сейкс, 1976).

МУЖСКОЙ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНЫЙ ПРОТОТИП «ТРАХАЕТ» ЖЕНЩИНУ И ЛЮБИТ МУЖЧИНУ

Под «любовью к женщине» мужчины обычно понимают сексуальное желание. В нашей культуре мужчина любит себя самого; если бы он восхищался, ценил и действительно любил женщину, то именно женщина была бы главным действующим лицом Истории, Науки, Искусства, Общественной Жизни. Бог также был бы женщиной, а мужчина любил бы Её.

«Говорить о том, что правильны только гетеросексуальные мужчины, значит сказать только то, что они имеют сексуальные отношения исключительно с противоположным полом… Всё или почти всё, что обычно связывается с любовью, самые правильные мужчины хранят для других мужчин. Люди, которыми они восхищаются, которых они уважают, обожают, перед которыми они преклоняются, кого они чествуют, которым они подражают и которых возводят в кумиры; люди, с которыми они поддерживают наиболее глубинные психические связи, которых они хотят воспитать и которыми хотят быть воспитанными, люди, уважение, восхищение, признание, похвалу и любовь они желают — это, в подавляющем большинстве своем, другие мужчины… Гетеросексуальная мужская культура гомоэротична; это любовь мужчины к мужчине»

Мэрилин Фрай (1983)

То, что мужчина называет «любовью к женщине», преставляет собой секс (я имею в виду под «мужчиной» социальную группу, в которой действуют определённые культурные стереотипы. Существуют степени подчинённости этим стереотипам и даже весьма славные исключения из правила, но то, о чём говорю я, и то, о чём говорит в своей книге Грэхэм, является нормой).

«Любовный стиль мужчин подкрепляет их доминирующий статус».

Итак, мы видим, что как человеческая группа, находящаяся во взаимоотношениях с группой мужчин, женщины:

- Подвергаются угрозе со стороны мужчин
- Получают небольшие знаки внимания со стороны мужчин
- Не могут избежать угрозы со стороны мужчин
- Не имеют доступа к более равноправной модели социального взаимодействия

Таким образом, на социальном уровне даны все предварительные условия для возникновения Стокгольмского Синдрома

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Социальный Стокгольмский Синдром (ССС) женщин, часть 2

Консуэло Барэа



- **Перевод:** *Татьяна Керим-Заде*

- **Источник:** *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Гендерное насилие»*

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Социальный Стокгольмский Синдром (ССС) женщин, часть 1*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Социальный Стокгольмский Синдром (ССС) женщин, часть 3*

В результате научных исследований было доказано, что диагноз Стокгольмского Синдрома можно применить к женщинам как к группе. Это означает, что на социальном уровне присутствуют все четыре условия, необходимые

для возникновения Стокгольмского Синдрома. Рассмотрим наиболее значимые результаты исследований, которые были проведены на тему присутствия основных симптомов Социального Стокгольмского Синдрома у женщин.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ ЖЕНЩИН?

В результате интенсивных научных исследований было доказано, что диагноз Стокгольмского Синдрома можно применить к женщинам как к группе (Аллен, 1991, Грэхэм и др. 1990, Нейбер-Моррис, 1990).

Это означает, что на социальном уровне присутствуют все четыре условия, необходимые для возникновения Стокгольмского Синдрома, как мы видели это в предыдущих абзацах, и логично предположить, что главные симптомы синдрома будут являться ведущими психологическими характеристиками женщин как группы.

Рассмотрим наиболее значимые результаты исследований, которые были проведены на тему присутствия основных симптомов Социального Стокгольмского Синдрома у женщин.

Страх и депрессия. Коллективно, женщины боятся мужчин. Страх — это основной симптом пост-травматического стрессового расстройства.

Женщины испытывают гораздо больший страх перед свободным передвижением, чем мужчины. Женщины стараются принимать в своей повседневной жизни гораздо

больше мер предосторожности, стараясь предвидеть возможные нападения со стороны незнакомых мужчин.

Ниже приводится выдержка из исследования Гордона и Райджера, в котором показано, что мужчины и женщины ведут себя по-разному в том, что касается мер предосторожности перед возможностью насилия со стороны других людей:

Они делают это всегда

	Женщины	**Мужчины**
Когда ищут парковку, думают о безопасности	71%	33%
Смотрят в глазок, прежде чем открыть дверь	87%	60%
Когда идут на улицу без сопровождения, стараются одеться поскромнее	58%	10%
Блокируют изнутри двери машины	79%	64%
Переходят на другую сторону улицы при виде кого-то странного или кажущегося опасным	52%	25%
Заранее достают ключи от машины	82%	44%
Проверяют, чтобы на входной двери был специальный замок или засов	72%	57%

Исследования доказали, что самый распространённый подсознательный страх женщин — это страх перед изнасилованием. «Самое страшное для женщины — это быть изнасилованной» (Гордон и Райджер, 1989). Это непосредственно влияет на то, что женщины автоматически принимают серию так называемых предупредительных мер, которые рекомендует им общество, перекладывающее таким образом на женщину ответственность за то, что на неё могут напасть, если она выходит из дома поздно, ходит по тёмным и безлюдным местам, или же не выполняет вменяемых ей в обязанность «правил безопасности».

Ранее мы видели, что другим последствием посттравматического стрессового расстройства является **депрессия**. Во всех исследованиях на эту тему отмечается, что, как минимум, женщины в два раза чаще, чем мужчины, страдают депрессией.

Вайссман и Клерман (1977) отмечают, что большая распространённость депрессии среди женщин (в два раза больше, чем среди мужчин) может быть отнесена на счёт:

- Социальной дискриминации женщин, которая приводит их к фактическому юридическому и экономическому бессилию, зависимому от других положению, хронической низкой самооценке, заниженным ожиданиям от жизни, и наконец, к клинической депрессии.
- «Женственности», то есть, системе интеллектуальных защит, блокирующих ассертивность, и особому типу выученной беспомощности, главной характеристикой которой является депрессия.

Л. Робинс (и др. 1984) в исследовании со похожими результатами, доказывает, что диагнозы, которые ставятся женщинам являются характерными

для *подчиненных:* депрессивных, испуганных, но неспособных понять, откуда исходит то, что наводит на них ужас (агорафобия, обычные фобии, панические атаки), неспособных выражать свои мысли и чувства, ощущающих себя несчастными (расстройство соматизации), тех, которые всегда должны быть начеку; в то же время, диагнозы, которые ставятся мужчинам, характерны для доминантов (антисоциальное расстройство личности и злоупотребление/зависимость от алкоголя).

На самом деле, все эти так называемые «умственные расстройства» представляют собой симптомы подчинённого положения, нормальную ответную реакцию женщин на социальную сексистскую и дискриминационную патологию. Это стратегии выживания.

Связь с террористом. Самой прочной связью женщины с мужчиной является любовь, которую она к нему испытывает.

Любовь женщины к мужчине является собственнической и зависимой

Воспитанная в традиционном стиле женщина, в состоянии влюблённости постоянно пытается укреплять свою связь с мужчиной, становится собственницей и одновременно впадает в зависимость, считает, что нет смысла жить без любимого мужчины, её самооценка сильно снижается. Хендрик, Хендрик и Адлер (1988) выявили прямую зависимость между возрастанием чувства собственности и зависимости и снижением самооценки. Меньшей властью в отношениях обладает тот, кто сильнее влюблён.

Любовь женщины к мужчине основывается на принятии с её стороны его внешних данных и возраста

От женщины требуется, чтобы она принимала отношения, где исходные данные у сторон не равноценны. Считается нормальным, что молодая женщина выходит замуж за старика, но никогда наоборот. Женщинам внушают, что они должны психологически и эмоционально принимать некрасивых или неприятных мужчин:

- *Принцесса, которая должна поцеловать жабу*, чтобы та превратилась в прекрасного принца, на самом деле говорит нам, что женщины должны научиться целовать жаб.
- *Красавица и Чудовище* — это норма, но не наоборот: мы никогда не дождёмся произведения с заголовком «Красавец и Чудовище».
- *«Мужчине, чтобы быть красивым, достаточно немного отличаться от обезьяны»*

Негативное отношение отца к личностному росту и независимости дочери заставляет её изо всех сил добираться отцовского одобрения

Беленки (и др. 1986) и Стайвер (1991) пришли к выводу, что: «Девочки развивают симптомы Стокгольмского Синдрома в отношении своих отцов. Вероятность того, что отцы будут отвергать самостоятельно мыслящих дочерей, выше, чем вероятность того, что так будут поступать матери. Отвержение снижает рост чувства независимой личности в ребёнке и отчасти может объяснить упорство и усилия, которые девочки прилагают к тому, чтобы заинтересовать и привлечь внимание отцов, добиваясь таким образом родительской любви с их стороны.

Если со стороны отца существует физическое насилие, дочери развивают более раннюю и интенсивную

привязанность к отцу, чем сыновья, даже если отец предпочитает сыновей и раньше начинает воспринимать их как самостоятельные личности.

Таким образом, мы видим, что травматическая привязанность и зависимость от мужчин может сформироваться у женщины в детстве».

Так как у женщины нет возможности любить мужчину как равного себе, она относится к нему, как ребёнок к отцу. Таким образом, неудивительно, что она будет вести себя с ним точно таким же образом.

Броверман и др., 1970

Девочкам внушается, что «плохие дяди» — это «чужие», таким образом, агрессия, чередующаяся со знаками внимания, со стороны мужчин в семье становится невидимой

Общество создаёт иллюзию, что есть «плохие» мужчины (которые могут изнасиловать или избить) и есть «хорошие» (отцы и мужья). **Самым вредным является миф о счастливой семье**. Создаётся иллюзия, что плохие мужчины — это те, кто ходят по улицам, а хорошие — это те, кто живут с нами под одной крышей. Между тем, прекрасно известно, что именно в семье женщины подвергаются наибольшему количеству агрессии и сексуального насилия. С другой стороны, это манихейское разделение мужчин на хороших и плохих, представляет нам чёрно-белую картину, когда на самом деле в этой картине преобладает серое. Это делает женщину неспособной воспринимать тот факт, что все мужчины оказывают женщинам знаки внимания и получают личную выгоду от насилия против женщин *одновременно*. Например, никто из них

не отказывается от рабочего места, на которое его приняли исключительно благодаря его половой принадлежности. Таким образом, женщина привязывается к положительным сторонам личности агрессора и отрицает наличие негативных сторон. Это представляет собой способ выжить в состоянии террора и отчаяния, и попытка вылечить болезнь насилия с помощью любви.

Общество внушает женщинам, что их жизнь ничего не стоит, если в ней нет мужчины, и женщины теряют свою идентичность как человеческие существа

Если бы наш мир был более равноправным, то женщина бы наслаждалась собственной индивидуальностью, временем, проведённом в одиночестве, своим творчеством, своей независимостью, но в обществе, где с раннего детства ей внушают, что её высшее благо — принадлежать мужчине, и что она сама является существом второго сорта, женщина не видит смысла в самостоятельной, одинокой жизни. Поэтому женщины отчаянно нуждаются в социальных связях и больше всего — в связи с мужчиной.

«Согласно нашему исследованию, то, что женщины называют потребностью в отношениях и связях с другими людьми, на самом деле является отчаянной попыткой установить связь с мужчиной и добиться его одобрения. В Стоун Сентер Груп использовались теории развития, которые соотносят зрелость личности с сепарацией и автономией (маскулинность), поэтому женщина в этих теориях представлена как недоразвитая. Утверждается, что нормальная идентичность женщины определяется с позиции „я в отношениях“. Таким образом, игнорируется социальный контекст насилия, в котором происходит психологическое развитие женщины».

«Беленки (1986), Джиллиган (1982) и Джек (1991) задокументировали потерю идентичности многими женщинами, находившимися в отношениях с мужчинами, которые выступали в роли отца и учителя. Даже сегодня, большинство женщин свидетельствуют о чувстве внутренней пустоты, которое испытывают, если попадают в ситуацию отсутствия в их жизни мужчины. Глубина это пустоты свидетельствует о степени разрушения идентичности женщины».

«Чем больше насилия терпит женщина в период помолвки, тем больше вероятность того, что отношения будут продолжены, и тем сильнее будет любовь, о которой женщина будет заявлять. Любовная зависимость женщины от мужчины была тем больше, чем меньше было у женщины шансов избежать насилия с его стороны».

Женщина разрывается между насилием, которое осуществляет против неё мужчина, и собственной потребностью быть любимой им и добиться его одобрения. Похоже, что жизнь женщин вращается вокруг двух основных тем: **мужское насилие против женщин и женская потребность находиться в связи с мужчиной.**

«Возможно, что самой компрометирующей характеристикой женщин как класса, является то, что, поставленные перед ужасающими фактами той ситуации, в которой они находятся, они продолжают упорно заявлять, что несмотря ни на что, любят своих угнетателей».

Я полностью разделяю мнение Грэхэм, когда та пишет: «Человек, который выражает сильную потребность в жидкости, когда испытывает жажду, не выражает подобную потребность, когда уже достаточно напился. В равноправном обществе, потребность женщины в связи

с мужчиной не была бы важнее, чем её чувство собственной идентичности и автономии.

Я думаю, женщины отвергали бы отношения, которые не были бы взаимно обогащающими и эгалитарными. Они не искали бы мужчину так отчаянно, любой ценой. Сильная потребность в социальных связях и особенно в связи с мужчиной, которую испытывают современные женщины, является следствием мужского насилия против женщин в нашем обществе. В более безопасном и равноправном для женщины мире её мольбы о любви, обращённые к мужчине, не были бы такими отчаянными».

Несколько замечаний о сексуальности

Мужчины, которые в течение достаточно долгого времени ходили к проституткам, совершают две ошибки: думают, что они самые крутые любовники в мире, как это говорят им проститутки, и называют шлюхами женщин, которые испытывают наслаждение от секса. Обычно эти мужчины мало что могут как любовники; проститутки имитируют оргазмы, не говорят этим мужчинам, что и как на самом деле они делают плохо, и хотят побыстрее от этих мужчин отделаться; с другой стороны, эти мужчины не имеют представления о том, какова настоящая и свободно переживаемая сексуальность женщины, которая не чувствует себя подчинённой наёмницей. Весьма возможно, что такая сексуальность пугает мужчин.

В развитых странах женщинам не удаляют клитор, но великий мужской страх перед настоящей и «неуправляемой» женской сексуальностью существует в полной мере. Когда женщина выражает сексуальное желание, её считают нимфоманкой с бешенством матки. Профессор социологии в университете Штата Нью-Йорк

Джон Кэньон пишет, что «для многих профессионалов медицины женские гениталии представляют собой «нечто такое там внизу». Все в ужасе стараются смотреть в другую сторону. Или, что ещё хуже, стараются не знать и не узнать, что доставляет наслаждение женщине и как можно увеличить это наслаждение. Мужчина беспокоится насчёт того, что «если она получает слишком много наслаждения, возможно, она захочит получить его с кем-то другим, а не со мной».

Проф. Сандра Р. Лейблум, психолог в Роберт Вуд Джонсон Медикэл Сентер в Нью-Брунсвике (Нью-Йорк) пишет: «В каждом опросе мы неизменно встречаемся с тем, что гораздо большее количество женщин неудовлетворены теми сексуальными отношениями, в которых находятся». Др. Лейблум цитирует данные самого большого опроса, проведённого в США, по результатам которого оказалось, что 1/5 часть опрошенных женщин и 1/10 часть опрошенных мужчин не испытывают удовлетворения от сексуальных отношений. Др. Лейблум подчёркивает, что большое число затруднений, которые испытывают женщины в сексуальных отношениях, имеет психологическое происхождение: «*Многие женщины могут легко достигать оргазма при мастурбации, когда они не чувствуют, что на них оказывают давление, заставляя их вести себя определённым образом, и когда их не заботит, как они выглядят, как выглядит их тело, и как они пахнут*».

Действительно, даже в интимной сфере полового акта присутствуют признаки мужского социального доминирования и насилия в отношении женщин. Для наслаждения необходима свобода. Во время оргазма у человека должна быть возможность реагировать спонтанно, а для женщины это невозможно, если она боится, что её оскорбят за выражение наслаждения или

осмеют за то, как она выглядит в этот момент. Отсутствие свободы в вербальном выражении женской сексуальности также происходит от сексизма языка: когда мужчина по радио или на телевидении говорит о том, что «это изображение сексуально возбуждает», это не звучит как вульгарность или извращение, однако, если женщина скажет то же самое, то это покажется чем — то грязным и неадекватным.

Благодарность. Многие женщины благодарны мужчине за то, что…

- **Он зарабатывает деньги**, даже если он избивает женщину и плохо относится к её детям.
- **Он разрешает** женщине пользоваться деньгами, властью и престижем, которые принадлежат ему. При этом женщины не отдают себе отчёта в том, что именно мужчина отказывает женщине в непосредственном доступе к деньгам и власти, через неравноправные общественные отношения.
- **Он оказывает** женщине знаки внимания, даже если этим укрепляет сексистские стереотипы.
- Политики-мужчины **делают декларации типа**: «Декада женщин», «Женский день» и прочее в том же духе, как если бы мужчины были хозяевами времени и распределяли его.
- **Он не убил женщину** (в случае прямой агрессии).

Отрицание фактов насилия и собственного гнева. Женщины учатся у своих партнёров-мужчин тому, как она должны отрицать насилие, которому подвергаются:

- **С помощью защитных атрибуций**: «Я не подвергаюсь насилию, со мной такого не может быть»; «Она сама спровоцировала»; «Это что, вот Иванову бьют так бьют». Женщина сравнивает себя с кем-то, кого считает нижестоящей, с женщинами, положение которых ещё хуже, сосредоточивает внимание выборочно на тех характеристиках собственной ситуации, которые могут выставить её в выгодном свете.

- **Объясняя насилие** психическим заболеванием агрессора, хотя доказано, что у насильников не выявлено никаких психосоциальных отличий по сравнению с теми, кто не применяет насилие (Гриффин, 1979).
- **Говоря**, что во всём виноват алкоголь, при том, что многие насильники не пьют, а многие алкоголики не применяют насилие.
- **Говоря**, что мужчины от природы агрессивнее женщин.
- **Обвиняя самих себя** в происходящем. Женщины чувствуют вину, если в целях самозащиты ведут себя агрессивно. Когда мужчин и женщин спрашивают о том, сколько раз они применяли насилие по отношению к своим партнёрам, мужчины скрывают и преуменьшают как количество агрессий, так и их интенсивность, а женщины — преувеличивают. Это было проверено в ходе опроса детей, которые были свидетелями насилия в семье (Окун, 1986). Окун предполагает, что во многих исследованиях не делается различия между тем, кто инициирует насилие, и тем, кто действует в целях самозащиты. Обычно женщины прибегают к оружию в целях уравновесить свои шансы на защиту от агрессии со стороны партнёра (Кирпатрик, цитата в работе Коллинза, 1986). По результатам исследования, женщины проявляют в межперсональных отношениях гораздо меньше агрессии, чем мужчины.

Общество учит женщин, что они не должны защищаться от мужской агрессии. Им внушают, что если женщина защищается, то она нездорова или нестабильна психически.

- Броверман (и др. 1972) установил, что профессионалы психологии и психиатрии считали агрессивность чертой, присущей здоровым мужчинам, но не присущей здоровым женщинам.
- Хошчайлд (1983) по результатам исследования пришёл к выводу, что мужчины, которые внешне выражали гнев и раздражение, воспринимались как люди с твёрдыми убеждениями, тогда как женщины в подобных случаях воспринимались как психически неустойчивые.

Женщины боятся потерять своё самое главное сокровище: любовь мужчины. Они думают, что если они будут выражать гнев или раздражение, это может дорого им обойтись; в том числе, расплатой может стать потеря отношений.

Смещение гнева

- **На саму себя**. Женщина обычно смещает на саму себя тот гнев, который должна была бы испытывать по отношению к мужчине. Миллс, Райкер и Кармен (1984) выявили, что подвергающийся насилию мужчина становится более агрессивным в отношении окружающих, в то время как подвергающаяся насилию женщина увеличивает частоту аутоагрессивного и суицидального поведения. Когда абьюзер критикует и обвиняет женщину в том, что у неё дурной характер, это погружает женщину в депрессию и снижает ей самооценку; когда он критикует и обвиняет женщину за её поведение, то хотя она сохраняет самооценку, но начинает думать, что она сможет избежать новых виктимизаций, изменив своё поведение (Янофф- Балман, 1979).
- **На безопасные объекты, такие как другие женщины или дети**. Иногда женщина, подвергающаяся насилию, сама учится практиковать жестокое отношение и начинает смещать гнев на тех, кого считает нижестоящими: на детей (особенно на девочек) и на других женщин. Женщина превращается в самую жестокую сексистку и противницу тех женщин из своего окружения, которые ведут себя независимо и успешны в карьере. Насилие — это длинная цепь и оно воспроизводит само себя. Парадигмой насилия является фраза: «мой отец избивает мою мать, моя мать бьёт меня, а я бью мою собаку».

Гипернастороженность. Когда человеческое существо находится в ситуации опасности, физиологическая реакция на такую ситуацию развивается по модели сверхтревожности. Внимание интенсивно фокусируется на предмете или человеке, от которого исходит угроза. В случае женщины, подвергающейся насилию, увеличение

тревожности, максимальное внимание к малейшим деталям, имеющим отношение к агрессору является логичным способом выживания, который «позволяет женщине отслеживать, одобряет ли агрессор её поведение».

Если прожить всю жизнь в страхе перед мужским насилием, то развивается особая чувствительность, которая позволяет заметить малейшие изменения в настроении или поведении потенциального агрессора, какими бы незаметными они не были. Женщина прекрасно знает и умеет расшифровывать невербальные сигналы. «Женщины являются лучшими расшифровщицами невербальной коммуникации мужчин на протяжении всей истории» (Холл, 1987). «Женщины адаптируют собственное невербальное поведение таким образом, чтобы подстроиться под мужчину в процессе коммуникации» (Вайц).

Женщина ловит взгляды и считывает желания мужчины, пытается соответствовать физически и эмоционально запросам мужчины, даже если он не выражает эти запросы открыто.

Женщина старается быть привлекательной в глазах мужчины и добиться таким образом его любви и одобрения. Очевидно, что женщина не чувствует саму себя как достойную добрых чувств со стороны мужчины, но чувствует, что быть самой собой недостаточно для его одобрения. Женщина прошла через долгое социальное обучение, которое полностью уверило её в этом.

«От женщины ожидается, что она будет служить мужчине эмоциональной опорой». Женщина в состоянии гипернастороженности учится поддерживать и усиливать мужчину эмоционально, моментально ловя малейшее

изменение в его настроении, смягчает его гнев, постоянно уверяя и показывая ему, что она считает его лучшим всегда и во всём, умнее, опытнее, сильнее и т.д., чем она. Если бы мужчина почувствовал, что женщина может стать ему конкуренткой или соперницей, он мог бы попытаться утвердить своё доминирующее положение с помощью физического насилия. Когда мужчина в плохом настроении, женщина принимает как данность мысль о том, что она в чём-то провинилась.

- *Мужчина не даёт женщине похожую эмоциональную поддержку.*
- *Мужчина не слушает и не одобряет рассказы о её успехах.*
- *Мужчина обесценивает успехи женщины и избегает говорить о них.*
- *Женщина дискредитирует себя там, где необходимо проявить высокий уровень соревновательности, так как привыкла играть в общении роль удобной и льстивой.*

Джойс Валстедт в 1977 году ввёл термин «Альтруистская ориентация на другого» и в ходе исследований показал, что такая ориентация характерна для женщин:

73% женщин, участвовавших в опросе, заявили, что они не идентифицируют себя с фразой: «Я редко что делаю для бытовых потребностей мужа, например, погладить его рубашки, собрать ему чемодан, сортировать его носки и пришивать ему пуговицы на одежде», 70% заявили, что они не идентифицируют себя с фразой: «Я считаю, что женщина должна прежде всего заботиться о себе, о своей работе, о своих целях в образовании или о своём волонтёрстве, а уж потом о муже». Это означает, что большинство женщин по-прежнему обслуживает мужчин, а самих себя считает второсортными. Так называемая «альтруистская ориентация на другого», на самом деле, является подчинением и низкой самооценкой в гораздо большей степени, чем альтруизмом.

Женщина перенимает мужскую точку зрения на окружающий мир и на саму себя. Женщина

перенимает взгляды захватчика, чтобы выжить. Так ей легче предвидеть возможные изменения в нём. Она думает, что таким образом ей удастся снизить частоту насилия с его стороны. Она меняет свои взгляды на мир и на саму себя:

- Женщины на ответственных должностях думают и поступают как мужчины.
- Женщины предпочитают сыновей.
- Женщины испытывают негативные эмоции в отношении собственных тел.
- Женщины считают себя некомпетентными, хотя это не соответствует действительности: Ду и Фэррис (1977) показали, что женщины считают самих себя способными добиться меньшего, а мужчин — способными добиться большего, чем это есть на самом деле.
- Женщины думают, что их работа не так важна, как работа мужчин: «Хотя женщины знают, что заработная плата других женщин ниже зарплаты мужчин при прочих равных, они полагают, что сами они неплохо зарабатывают. Точно так же, женщины, которые делают всю домашнюю работу, не получают помощи в заботе о детях, имеют меньше влияния, чем мужчина, в принятии наиболее важных решений в семье, даже когда оба супруга работают на полной ставке на производстве, не выражают неудовлетворение или неудовольствие от брака».

Мужчины имеют завышенную, по сравнению с реальным положением дел, оценку собственной компетенции

Ду и Фэррис (1977) выяснили, что:

- Уже до того, как приступить к выполнению задания, мужчины считают, что справятся с ним лучше, чем это оказывается в дальнейшем, тогда как женщины считают, что справятся хуже.
- После выпонения задания, мужчины считают, что справились лучше, чем это есть на самом деле, а женщины считают, что справились хуже.

- Мужчины считают сами себя более умелыми и способными, чем это есть на самом деле, женщины — наоборот.
- Мужчины приписывают причину своего успеху собственной компетенции; женщины — везению.
- Модели атрибуции, выявленные в ходе исследования, оказались параллельными с теми, которые показывают третьи лица, судящие о достижениях мужчин и женщин в других контекстах.
- В целом, наша культура внушает женщинам, что они не настолько компетентны, как мужчины, и это является ложью.

Те, кто пытаются помочь и освободить, — враги. Голос, который напоминает женщине о том, что у неё есть собственная идентичность, — это голос феминизма. **Отвержение феминизма женщинами — это характерная реакция женщин, погружённых в Социальный Стокгольмский Синдром**, которые боятся, что их обвинят в ненависти к мужчинам или в том, что они лесбиянки. Если женщина не удовлетворяет потребности мужчины прежде своих собственных, её обвиняют в эгоизме или в том, что она мужичка; напротив, даже абьюзеров, вина которых доказана, никто обычно не обвиняет в том, что они ненавидят женщин.

«Феминизм ненавидят, потому что женщин ненавидят. Антифеминизм — это прямое выражение мизогинии; это политическая защита социальной отверженности женщин. Так происходит потому, что феминизм представляет собой движение за освобождение женщин» (Дворкин, 1983).

«Женщины, которым неизвестно, что феминизм — это теория и общественное движение в защиту наших прав, показывают на своём примере, насколько системно изолируются женщины в обществе от любой точки зрения, которая не совпадает с точкой зрения захватчиков, то есть, мужчин. Страх женщин перед тем, что их назовут феминистками показывает, что мужчины выигрывают, что им удаётся предотвратить

возможность того, что женщины начнут бороться за свои права. Или женщины начнут бороться за свои права именно как женщины, или наше избавление от мужского господства нереально».

«Один из главных методов, которые применяют мужчины для того, чтобы изолировать женщину, со стороны которой они чувствуют угрозу, — это сомнение в её сексуальной ориентации. Ярлык „лесбиянка“ применяется мужчинами, чтобы изолировать одних женщин от других».

Согласно работам Роулэнд (1984) женщины-феминистки, в отличие от антифеминисток, соглашались на взаимодействие с мужчинами только тогда, когда это не стоило им их идентичности и равноправного положения.

Так как до сих пор ни разу не удалось преодолеть Социальный Стокгольмский Синдром женщин, мы не можем сказать, как будут чувствовать себя женщины после того, как это произойдёт. Надеюсь, что наступит время (спустя два или три поколения?), когда ситуация будет ближе к равноправию, и мы сможем изучать женскую психологию в новых условиях, после коренной перемены.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Социальный Стокгольмский Синдром (ССС) женщин, часть 3

Консуэло Барэа



- **Перевод:** *Татьяна Керим-Заде*

- **Источник:** *«Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «Гендерное насилие»*

- **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Социальный Стокгольмский Синдром (ССС) женщин, часть 2*
- **Следующая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. В качестве эпилога. Памяти Милевы*

Все мы рождаемся свободными. Мальчики и девочки ведут и выражают себя спонтанно в первое время жизни, но постепенно они изменяют своё поведение и способ самовыражения по мере того, как культура прививает им соответствующие гендерные роли. Девочка усваивает,

даже если никто не говорит ей это прямо, что она является существом второго сорта, что её задача — удовлетворять потребности мужчины и что для себя у неё не должно быть особых стремлений.

ДВА СПОСОБА ЖЕНСКОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ПАТРИАРХАТУ

Все мы рождаемся свободными. Мальчики и девочки ведут и выражают себя спонтанно в первое время жизни, но постепенно они изменяют своё поведение и способ самовыражения по мере того, как культура прививает им соответствующие гендерные роли. Девочка усваивает, даже если никто не говорит ей это прямо, что она является существом второго сорта, что её задача — удовлетворять потребности мужчины и что для себя у неё не должно быть особых стремлений.

Что произошло бы с этой девочкой, живи она в такой цивилизации, в которой её возможности были бы равны возможностям мальчика? Что значило бы в такой культуре «быть женщиной»? Это риторические вопросы, на который сегодня у нас нет ответов, и надеюсь, что на какой-нибудь планете, вращающейся вокруг какой-нибудь звезды наподобие Солнца, ответы на эти вопросы существуют. Надеюсь, что такова будет и наша судьба, как вида.

Пока же мы можем научиться последовательно и ненасильственно сопротивляться патриархату.

В книге «Любить, чтобы выжить» приводятся различные стратегии сопротивления, которыми пользуются женщины, отмечая при этом, что даже самая послушная традиционная женщина сопротивляется по-своему. Женщина, которая говорит, что у неё болит голова, чтобы избежать

секса, женщина-домохозяйка, которая не может сдвинуться с места и выполнять свои «женские» обязанности по дому из-за депрессии, сопротивляются требованиям патриархата.

Страдалица. Традиционно воспитанная, патриархатная женщина, применяет *интропунитивную* форму сопротивления, пассивную и иногда саморазрушительную; обычно таких женщин называют «страдалицами». Такая женщина направляет гнев на саму себя. Она больше подвержена Социальному Стокгольмскому Синдрому, не жалуется открыто на своё положение человека второго сорта. Не желает идентифицировать себя со своей социальной группой, с женщинами. Ей нравится говорить, что «она легко находит общий язык с мужчинами», и что она предпочитает мужчин.

Патриархатные женщины пассивны и нерешительны. Смещают гнев на тех, кого считают более слабыми (на женщин и детей). Ведут себя агрессивно и соревновательно с другими женщинами, критикуют их, распространяют сплетни. В отношении мужчин не выражают гнев или недовольство. Избегают конфликтов с мужчинами.

Часто такие женщины глупо смеются, высмеивают сами себя, гримасничают и манерничают. Они ненавидят сами себя и чувствуют себя плохо в собственном теле. Соглашаются с тем, что «женщины от природы ущербны». Раздувают мужское эго за счёт принижения собственного. По отношению к мужчинам занимают позицию «половичка». Страдают хронической депрессией. Достаточно невротичны: страдают фобиями или истерическими припадками. Стараются приобрести символический статус: дорогой дом, дорога одежда,

удачная карьера и хороший заработок мужа, правильное поведение и академические успехи детей.

Роковая женщина. *Патриархатная женщина, которая ведёт себя экстрапунитивно,* по контрасту со страдалицей, считается патриархатным обществом «ведьмой», плохой женщиной; обычно таких женщин называют «роковыми». Они стараются манипулировать отдельными мужчинами и элементами системы в целом, пытаясь извлечь из этого выгоду, и отказываются следовать примеру патриархатной «хорошей» женщины. Роковая женщина хитрит и обманывает. Имеет высокую степень нарциссизма. Критикует и унижает мужчин, прямо или косвенно («кастрирующая женщина»). Испытывает удовлетворение от соревнования с мужчинами.

Оба типа женщин оказывают сопротивление, но уровень осознанности их протеста, как правило, очень низок, и отсутствует сознательный анализ того угнетения, которому они сопротивляются. Феминизм даёт женщинам такой анализ, объясняет им, что то, с чем они борятся, является политической реальностью, а не только отдельной личной ситуацией, как может показаться, и таким образом, даёт возможность направить протест на личные и социальные изменения.

То, что понимают под «женской психологией», является психологией угнетённых

Негативные характеристики, которые традиционно ассоциируются культурой с «женственностью»: слабость, страх, хитрость, привычка критиковать, сплетничать и т.д., на самом деле являются характеристиками, присущими угнетённым человеческим группам.

В 1951 году Хелен М. Хакер сравнила статус женской касты со статусом афроамериканцев («негров»). Она аргументировала, что характеристики, приписываемые обеим группам (эмоциональное, инфантильное поведение, неполноценность, «примитивная» безответственность, лабильность, демонстрация слабости, беззащитности и глупости, льстивость, внешний вид и одежда, привлекающие внимание; «своё место», которое они не должны покидать, и которым они довольны, довольство положением подчинённого), не были врождёнными, а являлись результатом угнетения. Спустя 30 лет, Хакер (1981) пересмотрела свою работу 1951 и пришла к выводу, что её первоначальные наблюдения были всё ещё применимыми к женщинам:

«Негры»	**Женщины**
ВЫСОКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ВИДИМОСТЬ	
Расовые черты Одежда, привлекающая внимание (иногда)	Половые черты Одежда, привлекающая внимание
ПРИПИСЫВАЕМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	
Глупость. Недостаток сообразительности Более свободное достижение инстинктивного удовлетворения. Более эмоциональные,	Безответственные, бессодержательные, эмоционально неустойчивые Отсутствует сильное Супер-Эго Соблазняют мужчин Стереотип: «слабая»

инфантильные, «примитивные» Считаются сексуально неутомимыми, им завидуют. Стереотип: «неполноценный»	
РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ СТАТУСА	
Негр лучше чувствует себя на «своём месте» Миф о «довольном негре»	Место женщины дома Миф об «удовлетворённой», женственной женщине, счастливой в своём подчинённом положении
АККОМОДАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	
Просительные интонации, характерное интонационное оформление речи Почтительные манеры Притворство, скрывает истинные чувства	Повышение тона в конце фразы, улыбка, смех, опущенный взгляд Лесть«Женские уловки» Пытается «перехитрить мужчин» Старательно изучает, в чём можно

Пытается «перехитрить белых» Старательно изучает, в чём можно повлиять на представителей доминирующей группы Фальшивые запросы на руководство	повлиять на представителей доминирующей группы Беззащитный внешний вид
ДИСКРИМИНАЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ В ОТНОШЕНИИ ОБЕИХ ГРУПП	
Ограничение в образовании. Выполнение «традиционной» работы. Незначительное политическое влияние. Социальная и профессиональная сегрегация.	
Чаще подвергаются критике	Например, должны «хорошенько подумать», прежде, чем зайти в бар

На самом деле, все эти поведенческие характеристики «угнетённых» представляют собой защитные механизмы «заложника» в рамках Стокгольмского Синдрома. Это логичные механизмы адаптации и выживания перед лицом злоупотребления властью со стороны белых или со стороны мужчин, от которых невозможно сбежать.

Вместо женской интуиции правильно было бы говорить об **интуиции подчинённого**: «Снодграсс (1985) отмечает, что подчинённые, как мужчины, так и женщины,

демонстрируют повышенную, по сравнению с доминантами, чувствительность в эмоциям и мыслям других. Чем больше степень подчинения и угнетения, тем больше появляется у человека позитивных женских качеств, таких как чувствительность, заботливость и т.д.»

«Ховард, Блумштейн и Шварц (1986) пришли к заключению, что тактики косвенного влияния чаще используются людьми, у которых меньше власти в отношениях. Липман и Блумен (1984) пишут о том, что косвенное влияние, интуицию, навыки общения, очарование, сексуальность, обман и избегание чаще используют те, у кого меньше власти».

«Как группа, женщины более депрессивны, тревожны и испуганы, чем мужчины. Кроме того, женщины ведут себя менее агрессивно, отрицают свой гнев перед другими и приписывают собственные успехи везению, а не своему умению. Все эти негативные характеристики присущи подчинённым группам».

От женщины ожидается, что с мужчинами она будет боязливой, робкой, тревожной, будет легко адаптироваться, следовать социальным нормам, будет послушной, зависимой, внушаемой и общительной. Также считается, что женщины — это те, кто делится и помогает. Все эти эпитеты ассоциируются с понятием «подчинённого» и являются характеристиками заложника или жертвы.

Не биологические характеристики заставляют женщин вести себя подобным образом, а социальное научение с первых месяцев жизни, постоянно транслирующее самке человека, что для того, чтобы выжить, она должна адаптироваться к мужскому господству.

«Некоторые женщины обманывают себя, говоря, что даже если бы мужчинам было неважно, наносят ли они макияж, носят ли обувь на каблуке, закрашивают ли седину, делают ли

эпиляцию, поддерживают ли вес на уровне худобы, они всё равно бы носили макияж, каблуки, закрашивали бы седину, делали бы эпиляцию и сидели на диетах. Точно так же, многие женщины, подвергающиеся насилию, которые не могут найти способ сбежать от абьюзера, говорят себе, что они живут с абьюзером по собственному выбору, забывая о том, как влияют на них угрозы убийства в случае, если они попытаются уйти.»

Для заложников характерно **отрицание собственной адаптации к ситуации террора и своих собственных защитных механизмов**. Женщина понимает и подсознательно чувствует, что если она покажет себя, такой, какая она есть на самом деле: без эпиляции, с сединой в волосах, не смеющейся несмешным мужским глупостям, не стесняющейся собственных успехов, делающей замечание мужчине, если тот ошибается, решающей, когда звонить любовнику и когда выходить замуж, отстаивающей свою точку зрения.., врядли ей заинтересуется какой-нибудь мужчина. И тогда она говорит себе, что она «следит за собой» ради собственного удовольствия и ради других женщин.

«После того, как женщина выбирает женственность, и тем самым, Социальный Стокгольмский Синдром, в качестве адаптативной стратегии, она начинает активно отрицать собственное подчинённое положение: женщина отрицает опасность мужчин, отрицает тот факт, что женственность является стратегией выживании в ситуации террора, созданной мужским насилием. Отрицание этих фактов является когнитивным искажением. Это искажение помогает женщине справляться с паническим страхом и даёт ей надежду, за которую она цепляется: если мы, женщины, будем способны достаточно сильно любить мужчин, мужчины привяжутся к нам, перестанут запугивать нас, будут относиться к нам с любовью, а не подвергать насилию или угрозам насилия».

Сохранение таких женских качеств как забота, питание, способность делиться с другими, оказывать эмоциональную поддержку, здравый смысл и практичность или скромность необходимо, но только если практика всех этих положительных черт на деле не покрывает ситуацию подчинения и угнетения. Первым условием истинной и здоровой любви к ближнему является истинная и здоровая любовь к самой себе. То, что может показаться положительными качествами личности, может быть на самом деле способами выживания, выработавшимися на основании страха, без главной характеристики истинной любви: *свободы*.

Истинной любовью к угнетателю будет не подчинение, а придание огласке несправедливости и требование равенства. Если мы действительно уважаем этого человека, мы остановим его абьюз над нами, выйдем из нашего карцера и преобразуем общество, в котором он научился вести себя таким образом. Дело не в мести, а в воспитании, и возможно, не конкретно этого человека, а его детей или детей его детей.

«Женщинам необходимо критически пересмотреть женские качества в смысле цены и выгоды, принимая во внимание результаты проделанных исследований, и сознательно решить, какие из этих качеств можно сохранить, какие необходимо изменить, а от каких — отказаться. Такое женское качество, как забота о других, могла бы приносить выгоду, а не убытки в условиях равенства, но в условиях подчинения убытки от неё больше, чем выгода».

Любовь эгоистична: она требует взаимности в чувствах, в заботе, во внимании; иначе, это не любовь, а зависимость и подчинение. Модель незаинтересованной любви — это лицемерие, потому что каждое доброе дело даёт прибыль,

приносит выгоду: если бы мы не чувствовали потребность в совершении добрых дел, или если бы добрые дела не приносили нам удовлетворения, мы бы их не делали. Т ребовать, чтобы любовь и компромисс не были одноронними, а вознаграждались и были бы взаимными, — это адекватно и говорит о психическом здоровье человека. Если в отношениях нет взаимности, эти отношения необходимо сразу же разорвать. Не надо чувствовать себя эгоисткой за то, что хочешь получить то же, что даёшь. Если кто-то говорит: «Я люблю его больше самой себя», очевидно, что речь идёт о серьёзных проблемах с самооценкой.

Нам пока неизвестно, что в действительности значит быть женщиной или мужчиной, так как наша культура обманывала нас на этот счёт от начала времён. Я считаю, что в этом плане мы всё ещё находимся в доисторическом периоде, и если нам, как виду, удастся выжить, нам будет необходимо преодолеть порог незрелости. Этому сексистскому и наполненному насилием периоду должен прийти на смену период, когда на сцену выйдет новый человек. В этом новом мире женщины смогут выражать себя, творить, играть, заниматься политикой, с гордостью будут проявлять свою сексуальность, будут главными действующими лицами и героинями Истории и будут свободно любить радостного, нежного и умного мужчину, своего товарища.

«Нужно понимать, что в условиях угнетения мы будем иметь дело с механизмами защиты. В условиях безопасности можно ожидать спектр разнообразных моделей поведения (например, спонтанность, игру, креативность; Хампен-Тёрнер, 1971). Ни те, ни другие модели поведения не являются ни более, ни менее „естественными“ или биологическими».

Мы адаптируем наше поведение к социальному контексту. Женская психология в условиях безопасности и взаимной заботы скорее всего была бы очень отличной от той, которую мы наблюдаем сегодня в нашей культуре.

То, что традиционно понимают под женской психологией (психология белой женщины среднего класса) даёт неверное представление о женщинах, так как эта психология сформировалась исключительно в условиях угнетения. Кроме того, так как эти условия угнетения понимаются как неизбежные (а не как один из возможных комплексов внешних условий), результирующая психология женщин подкрепляет восприятие половых ролей как биологически детерминированных, а не как созданных социально.

«ВЕЛИКИЕ МУЖИ» И ЖЕНЩИНА

«Фрейд считал, что феминность, любовь к мужчине и гетеросексуальность женщин являлись результатом раннего открытия девочками того факта, что у них нет пениса. Фрейд полагал, что это открытие направляло женщину на отказ от активного сексуального поведения, на привязанность к мужчине, которая заменяла прежнюю привязанность к матери, и на желание иметь детей мужского пола, чтобы таким образом косвенно обрести пенис».

Эта перспектива определяет женщину как своего рода несовершенную копию мужчины, которая пыжится сравниться с оригиналом, но обречена на провал. Сколько невежества относительно настоящей женской сексуальности! Сколько гордыни и нарциссизма! Как сегодня известно, женская сексуальность намного превосходит мужскую, в том что касается способности испытывать удовольствие и интенсивности и частоты

оргазмов. Женская способность создавать новые жизни является великим даром природы, великой радостью бытия. Красота женского тела не может быть сравнима ни с чем; в Античной Греции художники и скульпторы воплощали в своих творениях идеал мужской красоты, феминизируя его.«*Власти тех, у кого есть пенис, а не самому пенису, — вот чему завидуют женщины*».

В Древней Греции для мужчины гораздо более почётным считалось заключить сперва брак с другим мужчиной, а затем, в целях размножения, жениться на женщине. Родители мальчиков одобрительно расценивали фигуру старшего наставника, который, сожительствуя с юношей в лесу, обучал бы его наукам и философии и посвящал в гомосексуальность.

Действительно, мужчины всегда считали и во многих культурах по сей день считают, что сексуальный контакт с женщиной «загрязняет», «заражает» их и «делает грешными». Многие мужчины, которые являются как бы образцом доброжелательности и ненасилия, стыдятся сексуального желания, которое чувствуют по отношению к своим жёнам, и не способны обращаться с ними уважительно, как с равными им, если вступают с ними в сексуальный контакт. Это переживание мужчинами своей гетеросексуальности как унижения скрывает латентную гомосексуальность, которая презирает женщину, и которая испытывает страх перед властью женщины, когда «невозможно контролировать инстинкты», и мужчина «вынужден удовлетворяться женщиной», выбирая «меньшее из зол». Согласно этим мужчинам, сексуальные отношения с женщинами должны быть только с целью размножения. Они приписывают своей духовности то, что на самом деле является дискриминацией других и собственной латентной гомосексуальностью.

«Дискуссия Ганди и Сэнгер о любви, похоти и контроле над рождаемостью», декабрь 1935 года. Маргарет Сэнгер, известная писательница-феминистка, посетила Индию в 1935 году по приглашению Конференции Индийских Женщин. Она заранее написала Ганди, и они встречались в течение двух дней, чтобы поговорить о взглядах Ганди на женщин и на проблему контроля над рождаемостью.

Ганди выступал за улучшение качества брака через сексуальное воздержание. Он выступал против любой контрацепции и едва соглашался с таким методом репродуктивного контроля, как вступление в сексуальные отношения только в тех фазах менструального цикла, когда женщина не может зачать. Ганди говорил, что другие методы контрацепции ведут к увеличению секса без репродуктивных целей, который является ничем иным как аморальной похотью.

ЧТО ПРЕДЛАГАЛ ДЕЛАТЬ ГАНДИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОКОНЧИТЬ С ДОМАШНИМ НАСИЛИЕМ И ИЗНАСИЛОВАНИЯМИ В БРАКЕ.

Сэнгер: «Вы убеждённо выступали за гражданское неповиновение. Вы бы посоветовали индийским женщинам законодательное неповиновение и неповиновение мужу (в случаях домашнего насилия и сексуального принуждения)?»

Ганди: «Да, посоветовал бы. Однако, в таком сопротивлении, которое в 99% случаев — просто раздражение, не будет необходимости. Если женщина говорит мужу: «Нет, я не хочу», он не будет настаивать. Но её не научили так поступать. Её родители во многих случаях не учили её этому. Я сталкивался с такими ситуациями, когда я беседовал об этом с родителями,

и те говорили мужу: «Ради бога, не заставляй нашу дочь делать это». И разумных мужчин я тоже встречал.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ГАНДИ В ТЕМЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Ганди: «Когда муж говорит: „Нам не нужны дети, но давай займёмся сексом“, что это, если не животная страсть? Если они не хотят больше детей, они должны просто отказаться от секса».

Сэнгер: «Значит, Вы считаете, что секс — это похоть, если только он не ведёт к деторождению?»

Ганди: «Я на своём собственном опыте убедился, что пока я смотрел на свою жену похотливо, мы не могли понять друг друга по-настоящему. Наша любовь не была возвышена».

В книге Риты Банерджи «Секс и Власть: определяя историю, формируя общества» (Rita Banerji «Sex an Power: Definig History, Shaping Societies», 2008) приводятся ранее неизвестные факты из жизни Ганди (Women suffer from Gandhi's legacy, by Michael Connellan, guardian.com.uk):

- *Ганди полагал, что через менструацию проявляется душевная ущербность женщины, обусловленная её сексуальностью.*
- *Во время пребывания в ЮАР, Ганди узнал, что две его последовательницы подвергались сексуальным домогательствам со стороны некоего молодого человека. Ганди персонально остриг девушкам волосы, чтобы «быть уверенным в том, что грешному глазу не за что зацепиться». Об этом происшествии стало известно из записей самого Ганди, который таким образом поддерживал традиционное мнения о том, что женщины ответственны за сексуальную агрессию, которой они подвергаются со стороны мужчин.*
- *Ганди придерживался мнения о том, что изнасилованная девушка теряет всякую ценность как человеческое существо. Он утверждал, что убийства чести оправданы и совершаются на благо семьи и всего общества. К концу жизни он смягчил свои утверждения об убийствах*

чести, но продолжал выступать против противозачаточных средств, характеризуя как «падших» тех женщин, которые ими пользовались.

- *У Ганди была привычка спать с двумя девушками, в том числе, со своей внучатой племянницей, с целью «испытать» свою стойкость в целибате.*

То, что Ганди спал с двумя молодыми девушками или девочками, подтверждают многочисленные свидетели, в том числе доктор Бали, автор книг «Rangeela Gandhi» и «Kya Gandhi Maharma The». Девушки, спавшие с Ганди, дали своё согласие на упоминание об этом в официальной публикации («25 Untold Truths About Gandhi», 2012, by Purvi Parikh).

Подобное поведение не преследовало реальный сексуальный контакт, а было практикой по «омоложению мужской энергии». Сам Ганди считал секс ради удовольствия греховным, а влечение между мужчинами и женщинами противоестественным; по его мнению, муж и жена должны жить друг с другом как брат с сестрой и вступать в сексуальные отношения только с целью зачатия (William Shirer «Gandhi a Memoir»). Сам Ганди принял целибат в 36 лет: «долг всех думающих индусов — избегать брака». В 1936 году, в возрасте 67 лет, Ганди публично признавался в каждой ночной поллюции. Тогда же его можно было видеть расхаживающим в набедренной повязке, опирающимся на двух девушек, Абху и Сушилу, которых он называл «walking sticks» — своими ходячими костылями. В его ашраме последователи и последовательницы, состоявшие между собой в браке, должны были проживать отдельно и принимать холодные ванны каждый раз, когда испытывали сексуальное желание. Однако, Ганди советовал молодым людям обоих полов примать ванны и спать вместе, чтобы победить искушение. Если же это не удавалось, то он наказывал девушек, обрезая

им волосы. Когда один из его сыновей был уличён в сексуальной связи с замужней женщиной, Ганди подтолкнул его на покаяние в виде семидневного тотального голодания со словами: «Нам не о чем будет жалеть, если он умрёт». («Did Mahatma Gandhi sleep with virgins?», 2004, by Cecil Adams, www.straightdope.com)

Одна из повсюду сопровождавших его девушек, Абха, была замужем за внучатым племянником Ганди. Ганди признавал, что ему было очень сложно спать с ней и не чувствовать сексуального влечения, но подчёркивал, что речь шла «об очень ценном эксперименте». Что касается другой девушки, Сушилы, то её в шестилетнем возрасте «подарила» Ганди её мать в ответ на его просьбу отдать ребёнка ему. Сушила получила медицинское образование, вернулась в ашрам и стала личным врачом Ганди. В 1938 году он писал о своих совместных купаниях с Сушилой: «Когда она принимает ванную, я зажмуриваюсь, я не знаю, купается ли она обнажённой или в нижнем белье. Я могу сказать вам, что она пользуется мылом, я слышу это. Я не видел ни одной части её тела, которую бы не видели другие люди».

Ганди крайне равнодушно относился к собственным детям, которых считал продуктом собственной презренной сексуальности, и которых отверг после достижения ими половой зрелости. После смерти Кастурбы (жена Ганди — прим. переводчицы) в 1944 году, сексуальные «эксперименты» Махатмы стали ещё экстремальнее: он стал спать с жёнами своих последователей и друзей («Sexual torment of a saint: A new book revelas Gandhi tortured himself with the young women who wpeshipped him, and often shared his bed», by Glenys Roberts, www.dailymail.co.uk). Он нарочно преследовал всё большее сексуальное

возбуждение, с тем, чтобы доказать, что его ум властвовал над его телом.

Под предлогом того, что искушения должны были быть каждый раз всё большими, в 1947 году Ганди стал спать с своей 18-летней внучатой племянницей Ману Ганди, которую вырастила и воспитала его жена, когда мать девочки умерла. Уже недостаточно молодая 33-летняя Сушила была изгнана из постели Махатмы. Ганди писал Ману, что ему бы хотелось, чтобы она оставалась девственницей до конца жизни: «В любой момент нас могут убить мусульмане, поэтому нам необходимо пройти до конца все искушения плоти, принести самую чистую жертву и спать друг с другом обнажёнными». В свою очередь, Абха, никогда не соглашалась на обнажение. Обе девушки, Абха и Ману находились рядом с Ганди, когда его убили.

Быть женщиной означает быть человеком.
Быть женщиной означает способность зачинать новую жизнь.
Быть женщиной означает способность наслаждаться одним оргазмом за другим.
Быть женщиной означает способность писать музыку и заниматься математикой, пока мы даём грудь ребёнку.
Быть женщиной означает способность проводить в жизнь политику, основанную на здравом смысле и солидарности.

Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. В качестве эпилога. Памяти Милевы

Консуэло Барэа



- **Перевод:** *Татьяна Керим-Заде*

- **Источник:** «*Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть» (2013), из главы «В качестве эпилога. Памяти Милевы.»*

* **Предыдущая часть:** *Учебник для женщин, подвергающихся насилию, которые хотят перестать ими быть. Социальный Стокгольмский Синдром (ССС) женщин, часть 3*

Эта глава посвящена одной из жертв гендерной дискриминации, возможной со(авторке) Теории Относительности, Милеве Марич.

Милева Марич (1875 — 1948) родилась в Тителе, Войводина, на севере экс-Югославии. В возрасте 21 года поступила в Цюрихский Политехникум, в том же году, что и Альберт Эйнштейн, который был на три с половиной года моложе Милевы. Она была единственной женщиной, которая в том году начала обучение на математическом факультете.

Цюрихский Политехникум был тогда чем-то вроде Массачуссетского Технологического Института, так что Милева должна была быть очень компетентной абитуриенткой, особенно принимая во внимание то, что она была женщиной.

Познакомившись, Альберт и Милева полюбили друг друга.

В одном из писем Милеве Эйнштейн писал: «Как я буду счастлив и горд, когда мы наконец добьемся успешного завершения нашей работы об относительном движении (*Теория Относительности – прим. автора*)». Джон Стейчел отмечает в своей работе «Эйнштейн и эксперимент эфирного ветра» («Einstein and Ether Drift experiments», 1987): «Этот комментарий заставляет нас задаться неловким вопросом о том, какого рода было участие Марич в разработке теории».

Милева провела зимний семестр 1897-1898 гг в Гейдельберге (Германия). В одном из своих писем Эйнштейну она рассказывала об огромном интересе, который вызывает у нее чтение материалов о соотношении скорости

движения молекул и дистанции между их столкновениями, тема, ставшая одним из фундаментальных аспектов исследования Эйнштейна по броуновскому движению. Эйнштейн восхищался спокойной независимостью и интеллектуальными амбициями Милевы. Он считал, что ему крупно повезло, когда он её встретил: «Существо, равное мне, такое же сильное и независимое». Позднее, когда Эйнштейн работал над вопросами электродинамики движущихся тел, он неоднократно писал Милеве о Теории Относительности: *«наша работа по относительному движению», «наша теория».*

Милева забеременела. В 1902 году у неё родилась дочь Лизерль, о которой ничего не известно. Мария Докманович, переводчица писем Милевы, провела расследование, пытаясь выяснить судьбу Лизерль. Скорее всего, девочка была отдана на удочерение через несколько недель после рождения, в 1902 году, чтобы избежать скандала, связанного с рождением ребенка вне брака, который бы сильно отразился на жизненной перспективе Милевы. В связи с этими событиями Милева не смогла сдать дипломный экзамен в институте. Мы можем только представить себе, как трудно было ей возобновить учёбу, и с какой грустью переживала она своё несостоявшееся из-за социальных предрассудков того времени материнство.

Альберт и Милева поженились 6 января 1903 года (почему не несколькими месяцами раньше, чтобы не было необходимости отказываться от дочери?). В браке у Милевы родились двое сыновей — Ганс Альберт и Эдвард. Милева полностью подчинила свои профессиональные достижения профессиональному успеху мужа, работая его ассистенткой. Милева была постоянно перегружена работой для Альберта, что не давало ей развивать собственную научную деятельность, кроме того, она

старательно скрывала собственные блестящие способности в пользу научного авторитета мужа. Эта работа не давала ей возможности завершить собственный дипломный проект, тогда как Альберт удовлетворительно защитился.

В 1905 году Эйнштейн опубликовал в номере немецкой *Annalen der Physik* три своих работы. Теория Относительности была одной из них. Эйнштейн прославился. Первым человеком, выразившим своё изумление качеством и оригинальностью этих работ, стал Герман Минковский, который преподавал в своё время математику Эйнштейну и отлично знал возможности своего бывшего ученика: «Эйнштейн? Если бы это был Гроссман, или Вегенер, или эта способная девушка, Милева…, но Эйнштейн?…, который прогуливал занятия…» В разговоре с Максом Борном, Минковский сказал об опубликованных статьях: «Для меня это стало совершенной неожиданностью, ведь Эйнштейн всегда был ленив. Его совершенно не интересовала математика».

В биографии Милевы Марич, составленной Дезанкой Трбухович-Гжурич «Im Schatten Albert Einsteins: Das tragische Leben der Mileva Einstein-Maric» (В тени Альберта Эйнштейна: трагическая жизнь Милевы Эйнштейн-Марич), которую цитируют издатели «*The Coiiected papers of Albert Einstein*», говорится: «Русский физик А.Ф. Иоффе, директор Института Прикладной Физики, впоследствии называвшегося Институтом Полупроводников Академии Наук СССР, в своих „Воспоминаниях об Альберте Эйнштейне“ отмечает, что рукописи работ, опубликованных в 1905 году были подписаны „Эйнштейн-Марич“. Иоффе, будучи ассистентом В.К. Рентгена, вполне имел возможность видеть рукописи, которые были посланы тому издателем *Annalen der Physik* для прочтения и составления отзыва, и которые впоследствии были

утеряны». Милева значилась соавтором в оригинальной рукописи статьи о Теории Относительности в 1905 году.

На самом деле, Иоффе сказал о рукописи: «Её автором был Эйнштейн-Марити» и добавил, полагая, что это было имя Альберта Эйнштейна: «никому неизвестный служащий из бернского отдела патентов». Иоффе не знал, что Милева к тому времени изменила сербскую фамилию «Марич» на венгерский вариант «Марити». Таким образом, Иоффе мог утверждать о том, что рукопись была подписана «Эйнштейн-Марити» только в том случае, если сам видел её, так как Эйнштейн ни в одной из своих биографий не высказывался на этот счёт.

То, что статьи 1905-го года были подписаны Эйнштейн-Марити следует и из эпизода биографии Эйнштейна, написанной Армином Германом (Armin Hermann): кандидатура Эйнштейна на пост университетского преподавателя на Философском Факультете Бернского Университета (где также преподавались точные науки) была отвергнута, так как он представил как свои опубликованные авторские статьи те, которые были подписаны и именем Милевы (*те самые* статьи).

После публикации Теории Относительности Эйнштейн неоднократно демонстрировал, что его знания об экспериментах Михельсона-Морли (целью экспериментов, проводимых с 1881 по 1887 год Михельсоном и Морли, было определить скорость Земли относительно теоретической субстанции, известной под названием светоносного эфира) и работах Х.А. Лоренца были достаточно ограниченными. Между тем, знание этих работ и экспериментов было фундаментальным и необходимым для создания Теории Относительности. Нет никаких записей Эйнштейна относительно этих работ,

в первом томе «*Collected papers*», кроме его писем к Милеве, как-будто это было исключительно приватной темой для разговоров с ней. Недостаточное знакомство Эйнштейна с экспериментами Михельсона-Морли и Лоренца делает вполне логичным предположение о том, что именно Милева Марич была экспертом в этой области, и что она поставляла мужу необходимую информацию, а значит, что она так же, как её муж, могла быть автором Теории Относительности.

В тот же период Эйнштейн пишет отцу Милевы: «Я женился на Вашей дочери не из-за денег, а потому что я люблю её, потому что нуждаюсь в ней, потому что она и я слиты воедино. Всё, что я сделал, всё, чего я добился, стало возможным благодаря Милеве, она является для меня гениальным источником вдохновения, моим ангелом-хранителем, защищающим от пороков. Без неё я бы не начал мою работу и уж тем более не закончил бы её» (Trömel-Plötz, 1990).

Кристофер Бьеркнесс, американский научный историк,написавший шесть книг об Эйнштейне и о Теории Относительности, в книге «Альберт Эйнштейн — Неисправимый Плагиатор» (2002) говорит: «Совершенно очевидно, что Альберт Эйнштейн не был единственным автором рукописи 1905 года о „принципах относительности“. Его жена, Милева Марич, могла быть соавтором или единственным автором работы. Хотя работа была представлена в начале либо как соавторство Милевы Эйнштейн-Марити и Альберта Эйнштейна, либо как труд Милевы Эйнштейн-Марити, имя Альберта стало единственным, под которым работа была в конце концов опубликована.

Милева и Альберт и раньше выступали соавторами в научных работах, и Альберт тогда высоко ценил сотрудничество Милевы. Г-жа Сента Трёмель Плёц (Senta Trömel-Plötz) представила обширные письменные источники, в которых видно как бессовестное присвоение Альбертом труда Милевы, так и её молчаливое подчинение».В письмах друзьям Эйнштейн хвастал: «С женой я обращаюсь как с прислугой, которую не могу прогнать». В письме Милеве, датированном 1914 годом Эйнштейн излагает ей свои условия семейной жизни:

«1. Вы будете следить за тем, чтобы

- *моё нижнее и постельное белье было чистым и содержалось в порядке*
- *мне подавали еду три раза в день в моем кабинете*
- *моя спальня и кабинет содержались в чистоте и порядке, и чтобы никто, кроме меня, не прикасался к моему рабочему столу*

***2. Вы откажетесь** от любой связи со мной, кроме той, которую необходимо поддерживать на людях. В особенности, Вы не будете претендовать на то, чтобы я*

- *оставался с Вами дома*
- *сопровождал Вас в поездках*

3. Вы должны будете торжественно пообещать, что

- *не будете ждать с моей стороны никаких чувств и не будете упрекать меня за их отсутствие*
- *будете отвечать мне тотчас же, как только я обращусь в Вам*
- *беспрекословно покинете как мою спальню, так и мой кабинет по первому моему требованию*
- *не будете очернять меня перед детьми, ни словом, ни делом»*

Текст опубликован в Le Monde от 18 ноября 1986 года.

Ко времени написания «требований к совместной жизни» Эйнштейн уже состоял в связи со своей двоюродной сестрой Эльзой, которая была моложе Милевы.

В книге «В тени Альберта Эйнштейна…» говорится: «Издевался ли Эйнштейн над Милевой только психологически, или же имели место и побои? Этот вопрос возникает на основании дневниковой записи Лисбет Хёрвиц (Lisbeth Hurwitz), дочери одного из приятелей Эйнштейна, из которой можно сделать вывод по крайней мере об одном эпизоде физического насилия над Милевой. Кроме того, Ганс Альберт упоминает о том, что его отец применял к ним с братом физическое насилие в воспитательных целях».

Милева и Альберт с 1914 года стали жить раздельно, а в 1919 году развелись, — тогда же Альберт женился на Эльзе Эйнштейн Ловенталь.

Милеве присудили опекунство над детьми. К договору о разводе был добавлен пункт о том, что Эйнштейн обязуется выплатить Милеве сумму любой Нобелевской Премии, которую ему могли бы присудить в будущем. Это соглашение держалось Эйнштейном в секрете в течение долгого времени. Можно представить себе как Милева, по горло сытая ложью и подчинением, говорит бывшему мужу: «Или ты отдаешь детям и мне деньги, которые получишь в качестве премии, а себе оставляешь славу, или я расскажу всем правду».

После развода Эйнштейн полностью прекратил общение со своим сыном Эдвардом, больным шизофренией. Милева в одиночку заботилась о нем в течение всей жизни. Когда она была при смерти, Эйнштейн поручил старшему из сыновей, Альберту, чтобы тот написал «своей умалишенной матери» о том, «чтобы она ни о чём не беспокоилась. В том числе, об Эдварде». После смерти Милевы Эйнштейн поместил своего младшего сына

в психиатрическую лечебницу, где тот и умер. Отец не навестил его ни разу.

Годы, проведенные в браке с Милевой, были самым плодотворными годами Эйнштейна. После 1914 года его физика становится консервативной, прекратились исследования научной литературы, иссякли новаторские идеи, подобные Теории Относительности. Исследователи полагают, что творческие идеи принадлежали Милеве, и что когда та исчезла из жизни Эйнштейна, исчез и его гений. Физик Эван Харрис Уолкер (Evan Harris Walker) считает, что автором основных положений теории относительности была Милева.

Мария Докманович представляет Милеву в её биографии «как настоящую сербскую женщину, которая шла на всё, чтобы угодить мужу», как воплощение литературного мифа о том, как женщина приносит в жертву себя в порыве романтической любви: «Милеве никто не верил, но она сыграла первостепенную роль в научной работе Альберта». Милева провела большую часть жизни, погружённая в характерную для Стокгольмского Синдрома романтическую фантазию о собственном единении и слиянии с мужем, отрицая и скрывая от себя Эйнштейна-абьюзера. Она не позволяла себе думать о том, что её муж подвергал её издевательствам и присвоим себе авторство её интеллектуального труда. Милева отказывалась слушать тех. кто говорили ей об этом. Когда в 1929 году её спросили, почему она подарила авторство Теории Относительности Альберту, она ответила: «Мы с Альбертом являемся *Ein Stein*», что означает буквально «одним камнем».

«Я разделяю с д-ром Стейчелом его беспокойство по поводу жестокого обращения, которому была подвергнута Милева Марич. Но в отличии от д-ра Стейчела, я считаю, что автором

этого жестокого обращения, возможно даже физического, был Альберт Эйнштейн. Я мог бы привести примеры одиозных и мизогинных диатриб Эйнштейна или представить доказательства его подлого поведения, его халатного отношения к семье, его жестоких публичных кампаний против Милевы Марич.»

Кристофер Бьеркнесс «Ответ на критику Джона Стейчела»

В 1987 году были опубликованы письма Эйнштейна Милеве. Большинство их относилось к последнему периоду их отношений, многие письма, относящиеся к началу их отношений, были уничтожены Эйнштейном. В 13 из 43 писем Эйнштейна к жене говорится о её работах или о соавторских работах. Эйнштейн никогда не объяснил, как ему пришла в голову идея Теории Относительности.

«Секрет творчества – в умении не разглашать источники» (А. Эйнштейн).

«Я не представляю себе женщину-Галилея, женщину-Кеплера или женщину-Микельанджело» (А. Эйнштейн).

Эван Хариис Уолкер пишет:

«В своих письмах Альберт говорит о „нашей теории“ всякий раз, когда речь идёт о теории молекулярных сил и о теории относительного движения. Это упоминание о „нашей теории“ отсутствует, когда он разбирает другие научные идеи. Как минимум, эти две теории стали результатом совместной работы… Я не могу отделаться от впечатления, что база, библиографические исследования и, в особенности, основные идеи теории относительности принадлежат Милеве, а оформление – Альберту. Вычисления и опыты были сделаны совместно… Основываясь на заявлениях самого Эйнштейна, можно найти достаточно оснований, чтобы, следуя современным

понятиям об интеллектуальной собственности, признать за Милевой ***соавторство*** Теории *Относительности… В настоящее время мы не считаем нормальным, чтобы кто-то сотрудничал с другим человеком на протяжении всего времени создания научной работы, признавал бы выгоду, которую приносит ему это сотрудничество, использовал бы труд другого человека, призывая его к совместной деятельности и обещая: „ты будешь вознаграждена с лихвой“, и не включил бы в конце концов этого сотрудника в число соавторов проекта. К тому же, у нас достаточно оснований предполагать, что роль Милевы была большей, чем сотрудничество: возможно, она была основной создательницей Теории. В любом случае, её знания превосходили знания Эйнштейна, и она была лидером в данном исследовании».*

Последствия того, что признанным автором современной физико-математической концепции устройства вселенной может оказаться женщина, а не мужчина, значительны. Эйнштейн представляет собой архетип мужского гения. Его образ стал нарицательным образом рассеянного ученого, слишком занятого своим творческим внутренним миром, которому не должны мешать жена и дети, совершенно неспособные понять его трансцендентную задачу.

Мы можем представить себе миллионы женщин, принесённых в жертву ради триумфа их мужей. Исследовательницы, артистки, женщины-философы, женщины-авторы научных и литературных трудов, которые сперва становятся соавторами, затем — помощницами, а потом — и вовсе бывшими жёнами, забытыми и обманутыми теми мужчинами, которым они посвятили жизнь. Каким смешным кажется нам стереотип гордого своими достижениями мужчины, которому жена в перерыве между мытьём грязной посуды и сменой пеленок царапает на бумажке уравнения, которыми он впоследствие будет щеголять перед миром.

Можно подумать, что подобное происходило в начале XX века, но проблема вездесущей гендерной дискриминации сегодня так же остра и актуальна, как и тогда.

В Европе и сегодня навыки и знания женщин-учёных разбазариваются непозволительным образом в результате гендерной дискриминации, согласно Докладу, опубликованному Еврокомиссией 05 мая 2002 года.

Отделение Хельсинской Группы «Женщины и Наука» проанализировала статистические данные тридцати европейский стран по вопросу национальных политик относительно участия женщин в науке. Из этого анализа следует, что хотя в Европе большинство людей с высшим образованием в области точных наук составляют женщины, чем ближе к вершине академической иерархии, тем меньше женщин мы встречаем.

Об истории Милевы Марич и о её возможном (со)авторстве Теории Относительности можно прочитать в следующих исследованиях и публикациях:

- «Albert Einstein — Person of the Century», Time, December 31, 1999.
- «Did Einstein's Wife Aid in Theories?», New York Times, March 27, 1990
- «Did Einstein's Wife Contribute to His Theories?», The New York Times, 27 March 1990, Section C, p. 5.
- «Was the first Mrs Einstein a Genius, too?», New Science, Number 1706, 3 March 1990, p. 25.
- BARNETT, Carol: Comparative Analysis of Perspectives on Mileva Maric Einstein (Tesis Doctoral), 1998.
- BJERKNES, Christopher Jon: Albert Einstein: The Incorrigible Plagiarist, 2002, Internet.
- CLARK, Ronald W: Einstein, the Life and Times, 1973.
- MILICEVIC Dragan: Mileva Maric-Einstein.

- DJURDJEVIC, Maria: Mileva Einstein-Maric (1875-1948) — Hacia la recuperación de la Memoria Cientifica, Universitat Rovira i Virgili. Tarragona
- DOKMANOVIC, Marija: Student's Search for Albert Einstein's Wife and Daughter Illuminates the Theory of Relativety, https://www.mtholyoke.edu/offices/comm/csj/961122/ein.html
- GABOR, Andrea: Einstein's Wife: Work and Marriage in the Lives of Five Great Twentieth Century Women. Viking Press, New York, 1995.
- HIGHFIELD, Roger and CARTER, Paul: The Private Lives of Albert Einstein. London: Faber & Faber, 1993.
- JOFFE, A.F.: «In Remembrance of Albert Einstein», Uspekhi Fizicheskikh Nauk, Volume 57, Number 2, 1955, p. 187. (А. Ф. Иоффе, «Памяти Альберта Эйнштейна», Успехи физических наук).
- KRSTIC, D: «Collected Papers», Natural Sciences, Volume 40, Marica Srpska, Novi Sad, 1971, p. 190, note 2.
- KRSTIC, D: Mileva & Albert Einstein. Ljubezen in skupno znanstveno, Didakta, 1976, 2003. Murska Sobota, Solidarnost, 2002.
- MAURER, Margarete: «Die Eltern» oder «der Vater» der Relativitätstheorie? Zum Streit über den Anteil von Mileva MariΔ an der Entstehung der Relativitätstheorie«, PC news, № 48, Jahrgang 11, Heft 3, Vienna, 1996, pp. 20-27.
- POPOVIC, Milan: In Albert's Shadow: The Life and Letters of Mileva Maric, Einstein's First Wife, The Johns Hopkins University Press, 2003.
- TRBUHOVIC-DJURIC, Desanka: In The Shadow of Albert Einstein: The Tragic Life of Mileva Maric, 1982 (Primera edicion Usenci Alberta Ajnstajna, Bagda- la, Krusevac 1969).
- TROEMEL-PLOETZ, A.S.: «Mileva Einstein-Maric: The Woman Who did Einstein's Mathematics», Women's Studies International Forum, Volum 13, Number 5, 1990, pp. 415-432.
- WALKER, E.H.: «Ms. Einstein», The Baltimore Sun, 30 March 1990, p. 11. WALKER, E.H.: «Did Einstein Espouse his Spouses Ideas?», Physics Today, Volume 42, Number 2, 1989, pp. 9, 11.
- WALKER, E.H.: «Mileva Maric's Relativistic Role». Physics Today, Volume 44, Number 2, 1991, pp. 122-124.
- WALKER, E.H.: «Ms. Einstein», Annual Meeting Abstracts for 1990, AAAS (American Association for the Advancement of Science), February 15-20, 1990, p. 141.

- WALKER, Evan Harris: The Collected Papers of Albert Einstein, Princeton, 1990.

Я хочу посвятить эту книгу Милеве, всем Милевам прошлого, настоящего и будущего, с надеждой на то, что они откроют новые концепции вселенной и будут признаны, любимы и уважаемы своими товарищами-мужчинами.

Надо признать, что в своё время я выбрала естественно-научную деятельность, чтобы понять Теорию Относительности, возможно, в подражание Эйнштейну. Теперь я понимаю, что в действительности я хотела бы подражать Милеве, но Милеве другого, будущего счастливого и равноправного мира.

Консуэло Барэа, Август 2013